Mateusz Grzesiak

Ego-rcyzmy

Poznaj, czym jest i jak działa ego

psychologia sensus.pl

Scanned by CamScanner

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska
Projekt okładki: Urszula Buczkowska

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: *sensus@sensus.pl*
WWW: *http://sensus.pl* (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
http://sensus.pl/user/opinie?egorcy
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-3704-1

Copyright © Helion 2012

Printed in Poland.

Dedykuję tę książkę Wyższej Inteligencji.
Bogu. Tao. Temu, co jest.

To Ty — z braku innej możliwości tak się do Ciebie zwracam
— pokazałeś mi Drogę, z której już nigdy nie zejdę
(nie mógłbym tego zrobić nawet wtedy, gdybym zasnął).
Dziękuję, rodząc się i umierając w Tobie. Na zawsze.
To jedyny cel, jaki istnieje.

Scanned by CamScanner

Spis treści

Jak czytać tę książkę 7

Wstęp 11

1. Czym jest ego 13

2. Identyfikacja na poziomie ja 19

3. Geneza ego 43
   - Ari 45

4. Mechanizm działania ego 87
   - Identyfikacja 87
   - Separacja 118
   - Dualizm 131
   - Motywacja 144

5. Mechanizmy obronne 195
   - Wyparcie 196
   - Projekcja 197
   - Racjonalizacja 199
   - Kształtowanie formacji reaktywnych 200
   - Przemieszczenie 202
   - Identyfikacja 204
   - Fantazjowanie 205
   - Regresja 207
   - Zaprzeczanie 208

Scanned by CamScanner

Dehumanizacja i uprzedmiotowienie 211
Dysocjacja 213
Idealizacja i dewaluacja 214
Kompensacja 215
Humor i inne emocje 217
Prokrastynacja i pośpiech 218
Atrybucja odpowiedzialności w służbie ego 220
Selektywna uwaga i fiksacja 222
Introjekcja 224
Bunt i konformizm 225

6. Czym jest świadomość 227
Świadomość odczuć 229
Świadomość emocji 235
Świadomość dialogów wewnętrznych 248
Świadomość wyobrażeń 255
Świadomość zachowań 263
Świadomość nawyków 267

7. Poziomy świadomości transcendentnej 279
Akceptacja 280
Utylizacja 282
Wdzięczność 284
Miłość 286
Radość 289
Spokój 291
Pokora 292
Służba 293
Oświecenie 295

Zakończenie 301

Scanned by CamScanner

Jak czytać tę książkę

Książka jest podzielona na rozdziały, z których każdy stanowi pewną logiczną całość, dlatego warto ją czytać krok po kroku. Jest przeplatana ćwiczeniami, które są nieodłączną częścią praktyki każdego uświadamiającego się umysłu. Bez ich wykonywania ta książka staje się teoretyczną pozycją, służącą do pseudoduchowych (bo pozbawionych praktycznego zrozumienia) dywagacji i rozmów z innymi ego, które nakarmią się nową wiedzą i zidentyfikują się jeszcze bardziej. Obojętne, czy będziesz robić te ćwiczenia w trakcie czytania, czy najpierw przeczytasz, a potem się za nie zabierzesz — musisz mieć świadomość, że opisane tu procesy są ćwiczeniami o charakterze ponadczasowym i ponadosobowym. Wykonanie ćwiczeń w taki sposób, jak zostały przedstawione, zajmie Ci co najmniej rok — po którego upływie będziesz znać podstawy służące do względnego radzenia sobie z identyfikacjami i zauważysz konkretne zmiany i rezultaty. Mięsień świadomości jest najbardziej zaniedbanym i odłożonym na bok mięśniem holistycznego bytu ludzkiego i nie dziw się, że będziesz się potykał i potykał, i potykał. Według Malcolma Gladwella, potrzebujemy około 10.000 godzin praktyki, by stać się w czymś ekspertem — jeśli policzysz, że od mniej więcej piątego roku życia dzień w dzień przez długie godziny, a z czasem przez całe dni, identyfikowałeś się z myślami, zrozumiesz, że minęły dziesiątki lat, a czasem i dłużej, ćwiczenia naszego ego. Jesteśmy więc egoekspertami — profesjonalnie halucynującymi umysłami, które z projekcji uczyniły sposób na

życie. Odwrócenie tego procesu, poprzez rozpoczęcie świadomego ćwiczenia swego umysłu i ukierunkowywanie go w kierunku tao, w którym się rodzi, wymaga dyscypliny, wysiłku i jest przygodą z jednej strony dla jednostek, a z drugiej dla każdego. Dla jednostek, bo świat nie dorósł jeszcze do kolektywnego poziomu dojrzałości, na którym zamiast telenowel w telewizji pokazywano by techniki medytacyjne i procesy odidentyfikujące; dla wszystkich, bo ego jest skazane na porażkę od samego momentu swego urodzenia, opiera się bowiem na warunkowych interpretacjach zjawisk, a nie na samych zjawiskach. A nie ma takiej interpretacji, której nie dałoby się obalić. I ego o tym wie. I tego się boi. Nie może ono przeskoczyć samego siebie, ale Ty możesz zdać sobie z tego sprawę i się obudzić.

Dlatego weź pod uwagę, że czytasz pozycję, która posłuży Ci na długo. Mijają kolejne lata codziennej, systematycznej praktyki Mateusza (wcześniej obsesyjnej w wydaniu jego ego) w oddzielaniu się od ego-umysłu, więc potraktuj jego wskazówki jako ślady na ścieżce, którą ktoś już od dawna idzie. Buddyści potrafią zamykać się na kilka lat w ośrodkach odosobnienia i milczeć cały ten czas, by móc zyskać większy wgląd, i niech te metody, w naszej kulturze drastyczne, pokażą Ci rozmach przedsięwzięcia, z jakim masz do czynienia. Jest to coś, co będzie z Tobą przez całe życie. Podane tu metodologie są ponadczasowe i nie służą do osiągnięcia jednorazowego rezultatu, bo mają charakter procesowy i zmiana jednego przekonania doprowadzi Cię do pojawienia się szeregu następnych. Często będziesz mieć wrażenie, że im więcej nad sobą pracujesz, tym więcej masz problemów — i masz zupełną rację, bo to jest prawda. Na początku, gdy zyskujemy wgląd, tak właśnie wygląda Droga. I podążaj nią dalej; prawda jest bliżej, niż myślisz i niż mechanizmy obronne mogą Ci pokazać. Nawet idąc pod prąd, nie poddawaj się i kontynuuj wędrówkę, choćby nie wiadomo jak bardzo problematyczne okazały się problemy. Wszystkie one są jedynie iluzją i taka już jest droga wojownika, że pierwsze miecze zwykle on wyszczerbi. A umiejętność przychodzi zawsze nieświadomie. Ale przychodzi. Teraz też.

W książce systematycznie pojawiają się pisane kursywą komentarze, których bohaterem jest M-ego — czyli ego Mateusza. To ono, poprzez dialogi wewnętrzne, obrazy i emocje, systematycznie chciało dodawać coś od siebie i zostało mu to przyznane. Reszta książki jest pisana przez Mateusza na czystym umyśle i jako taka nie może być osobista, bo dotyczy czegoś, co jest ponad nim i ponad kimkolwiek z nas. Czytając komentarze, odnajdziesz podobieństwa do własnych dialogów wewnętrznych i zdasz sobie być może po raz pierwszy oficjalnie sprawę, że wszyscy jedziemy na tym samym wózku. I że ten wózek jest bardzo mały.

Życzę miłej lektury, cokolwiek by to miało w sobie kryć. A jeśli ma być niemiła, także jej życzę — bo wszystko, co niemiłe, jest miłością w przebraniu.

Scanned by CamScanner

Wstęp

Postanowiłem napisać książkę, która przerasta mnie, a dokładniej: moje ja — to, z którym przez tak wiele lat byłem całkowicie zidentyfikowany. To samo, które od swoich narodzin, wraz z pierwszym wspomnieniem, próbuje zamienić rzekę ciągle zmiennej rzeczywistości w stabilny koncept, który uważałem za prawdziwy i jedyny z istniejących. Takie jest zresztą prawo ludzi wierzących, że gdy wierzą, to rzadko kiedy dopuszczają do siebie, iż coś poza tym konceptem istnieje, na przykład, że istnieje coś poza konceptem, który ludzie postrzegają jako jeden z najważniejszych na świecie — konceptem ich ja, z którym się identyfikują i za które się uważają. I z tego punktu widzenia, gdy po raz pierwszy zostałem przebudzony i zyskałem szansę zrozumienia, iż to, co uważałem, że jest mną, nie miało ze „mną" absolutnie nic wspólnego — z tego punktu widzenia ta książka mnie przerasta, bo jak można pisać o ja spoza ja? Jednak rozumiem już, że to, co pisze „mną" — będziemy to nazywać świadomością — jest ponad wszelkie ograniczenia, które wcześniej nakładałem na siebie poprzez moje ego. Obejmuje to ego, rozumie to ego i prowadzi to ego, jako nieskończenie prawdziwe lustro i jedyne rozwiązanie dla czegoś, co jeszcze kiedyś nazywałem problemem. Ta książka jest opisem doświadczeń umysłu budzącego się do siebie samego, który odkrył już, że nie jest sobą, i dotknął natury pustki. Jest przewodnikiem dla każdego z naszych ego, służącym do odkrycia własnej drogi prowadzącej do absolutnej wolności, pełnym rozwiązań, technologii

Scanned by CamScanner

i ćwiczeń. Jest zestawem życiowych, autentycznych historii ludzkich, w których każdy będzie mógł się przejrzeć niczym w uniwersalnym lustrze, bo przecież wszystkie ego są takie same. Traktuje o ludzkiej mądrości, która jest zawsze ponad jakąkolwiek myślą i identyfikacją, i daje narzędzia potrzebne do podążania za nią.

Nie jest problemem przeżyć oświecenie. Ale problemem jest pozostać na jego ścieżce, stając się największym, kochającym „przeciwnikiem" samego siebie, wyrozumiałym ojcem dla wewnętrznego dziecka. Oświecenie to dopiero początek. Wszyscy jesteśmy oświeceni. Nie wszyscy zdajemy sobie z tego sprawę.

Trzymasz w ręku coś, co zrozumie Twoja Wyższa Inteligencja. Coś, co Cię oświeci i da Ci szansę rozpoczęcia wędrówki do prawdziwego, nieistniejącego siebie. Znajdziesz w niej pytania i odpowiedzi, których szukałeś przez całe życie, i dowiesz się, że nadszedł czas, by przestać szukać, a zacząć znajdować. To nie przypadek, że dotarłeś do tych słów — poznajemy się z bardzo ważnego powodu. To jest fakt, który dzieje się teraz, gdy to czytasz. Zagłębiasz się w fascynującą lekturę swojego życia — lekturę, która nazywa się Ja. I nie ma nic bardziej pasjonującego niż zdanie sobie sprawy, że nie jesteś tym, za kogo się uważałeś. Potem jest już tylko pięknie.

Mateusz Grzesiak

1

Czym jest ego

Ego to psychosomatyczna reprezentacja Ciebie — tego, kim jesteś. Sam fakt nazwania siebie w dowolny sposób już podaje w wątpliwość prawdziwość tego twierdzenia, bo skoro ktoś jest w stanie powiedzieć, kim jest — np. hydraulikiem — to musi także istnieć na wyższym poziomie, by zdać sobie z tego sprawę. Świadomość bycia hydraulikiem nie jest hydraulikiem. Tak samo świadomość bycia mężczyzną nie jest ani męska, ani kobieca. Innymi słowy: istnieje ktoś uświadamiający sobie i istnieje hydraulik. Mówiący zdał sobie sprawę i wypowiedział słowa, z którymi zapewne umysł się zidentyfikował. Ale to za mało — jeśli jesteś kimś, to musisz być także osobą zdającą sobie z tego sprawę. Tym sposobem zawsze jesteś czymś więcej, niż sądzisz; nie może być inaczej, bo skoro zdałeś sobie sprawę z czegoś, to istniejesz, zanim to wypowiesz, a nawet zanim to pomyślisz. Świadomość jest zawsze na wyższym poziomie logicznym niż zauważana treść, z którą identyfikuje się umysł.

Ego jest konstruktem psychosomatycznym, to znaczy istnieje zarówno na poziomie mentalnym, jak i cielesnym. Mentalnie prawie każdy z nas ma historie na swój temat — jesteś więc ojcem, jesteś dziewczyną, jesteś szefem, jesteś mężczyzną, jesteś człowiekiem, jesteś chory, jesteś szczęściarzem, jesteś nerwusem

Scanned by CamScanner

itd. — i gdy się z nimi identyfikujesz, chwilowo tracisz kontakt z rzeczywistością. Ponieważ identyfikacja z myślą jest największą umiejętnością ludzkości — każdy człowiek spędził długie lata na ćwiczeniu wierzenia w umysłowe historie — dlatego ta „chwilowa" identyfikacja przeradza się z czasem w automatyczny nawyk, który jest uprawiany — niczym oddychanie przez ciało — przez całe życie. Historie te wyznaczają sposób postępowania, sposób myślenia, kierunek życia, relacje z innymi, organizują linie czasu i miejsce pracy — czyli tworzą całą zewnętrzną rzeczywistość, która jest jedną wielką metaforą tego, co się dzieje w głowie myślącego.

Istnienie ego na poziomie somatycznym natomiast to przyjęcie przez ciało, które musi podążyć za umysłem (wyobrażasz sobie, że podnosisz rękę, i to robisz), określonej świadomości somatycznej i funkcjonowanie na wibracjach adekwatnych do poziomu rozwoju mentalnego ego. Jogini czy fakirzy, badani przez zachodnich naukowców, przedstawiali różne zachowania niemożliwe do zrozumienia dla naszej nauki (np. zmiana temperatury ciała na żądanie, zmiana szybkości bicia serca i przyspieszenie metabolizmu). Były one niezrozumiałe właśnie dlatego, że poziom świadomości ciała ludzi Wschodu był o wiele większy i bardziej rozwinięty niż możliwości świata zachodniego, który rozwijał zupełnie inne aspekty życia (zamiast godzinami ćwiczyć jogę, człowiek Zachodu może pracować, by zdobyć pieniądze i je potem wydać). W efekcie Zachód ciągle uważa za przypadkowe i niezrozumiałe te zjawiska, które nie wchodzą w zakres aktualnie obowiązujących teorii naukowych, a które są, nawet od wielu tysięcy lat, z powodzeniem praktykowane w innych kręgach kulturowych (nieinwazyjne operacje na Filipinach, leczenie energetyczne meksykańskich curanderos, akupunktura i wiele innych). Nagłe wyzdrowienie jest często nazywane spontaniczną remisją, podczas gdy w naukach Wschodu może mieć perfekcyjne, zrozumiałe w ich systemie wytłumaczenie. Rozwinięte ego na poziomie somatycznym jest zdolne do samodzielnego uzdrawiania się z rzekomo nieuleczalnych chorób, do odczuwania bardzo subtelnych zjawisk energetycznych — w ten sposób otwiera wrota poznawcze dla człowieka, który zyskuje dostęp do wcześniej nieosiągalnej wiedzy i do świata zjawisk.

Ego jest oparte na stwierdzeniu Kartezjusza: „myślę, więc jestem". Słowa te zakładają istnienie jako efekt myślenia — ja jest więc efektem, produktem, wypadkową i konsekwencją myślenia. Odkrywając dwa podmioty domyślne schowane w tym zdaniu, otrzymamy: „ja myślę, więc ja jestem". Jak widać, masz do czynienia z dwoma ja i każde z nich zajmuje się innym czasownikiem, a więc inną czynnością.

M-ego sugeruje, by tego nie pisać, bo są przecież lepsi... Uważa, że nie ma prawa o tym pisać... Że musi poczekać jeszcze parę lat...

Pierwsze ja myśli, a drugie ja jest (istnieje jako konsekwencja tego myślenia). Zachodzi między nimi również relacja nadrzędności i podrzędności — drugie ja istnieje, bo pierwsze ja pomyślało. Powstają także pytania: które z tych ja jest prawdziwsze, czy któreś z nich może się mylić i skąd się one wzięły. Samo założenie istnienia dwóch różnych ja jest już powodem zaistnienia podziału, tak zwanej separacji — odłączenie od Boga, od źródła, od Wyższej Inteligencji, od Big Mind (Dużego Umysłu), od transcendencji, od Prawdziwego Siebie — są różne nazwy opisujące to samo zjawisko, ale idea pozostaje taka sama: zaczynają istnieć w umyśle różne reprezentacje Twojego ja, w efekcie czego jesteś rozerwany między tymi interpretacjami, siłą rzeczy pozostającymi w konflikcie między sobą oraz ze światem zewnętrznym. Bo w nocy, gdy śpisz, przecież nie myślisz — i wtedy nagle Cię nie ma? Kartezjusz miał do pewnego poziomu rację — nie istniejemy, dopóki nie zdamy sobie z tego sprawy. Ale, idąc dalej, gdy zadasz pytanie: „kto pomyślał »myślę, więc jestem?«", wchodzisz na następny poziom —

Scanned by CamScanner

musi istnieć kolejne ja, nadrzędne w stosunku do dwóch pozostałych. Idąc dalej i zadając po raz kolejny to samo pytanie, stworzysz kolejne ja, i tak w kółko, bo to jest kółko — a z koła nie ma wyjścia, póki się po nim chodzi. To tak jak pająk, który wpada do okrągłego zlewu i chce z niego wyjść, próbując szczęścia na różnych jego częściach — nie jest w stanie, bo wszystkie są takie same. Musi zastosować zupełnie inne podejście, by znaleźć rozwiązanie. W przypadku koła kartezjańskiego jest nim świadomość — zdanie sobie sprawy z tego, że Twoje ja istnieje w myślach i że jest ono obserwowane. To działanie jest początkiem odidentyfikowywania się — początkiem powrotu syna marnotrawnego do domu, początkiem anihilacji ego, początkiem odnalezienia prawdziwego siebie.

M-ego się chowa, nie chce otworzyć okien, by nikt nie zobaczył, że pisze książkę; martwi się, że będzie miało problemy... Sugeruje, że przy świetle jest lepiej, niech więc okna pozostaną zasłonięte. Złości się, że to wszystko jest pisane, że niepotrzebnie jest to robione. Uważa, że fakt opisania tego nic nie da i że się go nie pozbędę w taki sposób. Śmieje się, że to niby jest uczciwe. Mówi, że to pier...

To tak jak w przypadku dwóch kanarków w klatce: starego i młodego. Ten stary został kiedyś złapany i pamięta, czym jest wolność, a ten młody urodził się już w klatce i poza nią nie ma dla niego życia. Ten pierwszy w zupełnie inny sposób traktuje klatkę, zdając sobie sprawę, że poza nią istnieje życie, i ma porównanie, którego brakuje drugiemu. Z ludźmi jest dokładnie tak samo do momentu pierwszego świadomego przebudzenia, gdy zdają sobie nagle sprawę, że ego to klatka i że prawdziwy umysł jest czymś o wiele większym; od tej chwili zaczynają pracować w celu odnalezienia tego umysłu i otwarcia na jak najdłużej drzwi od klatki. Tymczasem ci, którzy żyją zidentyfikowani z klatką, nie widzą nic

poza nią i dają w swoim życiu wyraz temu, jak wierzą, że jest zbudowany świat. Mapa jest dla nich terytorium, film jest dla nich rzeczywistością, myśl jest dla nich prawdą i wszystko, co wykonują, wychodzi z przewidywalnych i automatycznych wzorców, zaprogramowanych wcześnie w dzieciństwie. Poniżej zobaczysz najbardziej typowe wzorce, odpowiadające na kluczowe pytanie: „kim jestem?". Zanim przejdziesz do ich lektury, wykonaj ćwiczenie, dzięki czemu będziesz miał jedyny materiał, na którym warto pracować — siebie samego.

▮ Ćwiczenie

Weź kilka kartek papieru i długopis. Napisz na samej górze pierwszej kartki pytanie: „kim jestem?" i zacznij na nie odpowiadać, używając jak najkrótszych sformułowań (maksymalnie osiem wyrazów; najczęściej będzie to od dwóch do pięciu). Wypisz wszystko, co Ci przyjdzie do głowy — to ćwiczenie może Ci zabrać sporo czasu; możesz je także przedłużyć, wieszając zapisane kartki w widocznym miejscu i dopisując do nich kolejne rzeczy, które Ci się nasuną. Przy każdej odpowiedzi zatrzymaj się na chwilę i skup na odczuciach, jakie się pojawiają. Czy któraś z odpowiedzi Cię ekscytuje? Zasmuca? Cieszy? Czyni dumnym albo rozzłoszczonym? Skup się na odczuwaniu tego, co się pojawia, uznaj to za istniejące i przejdź do kolejnej odpowiedzi. ▮

Scanned by CamScanner

2

Identyfikacja na poziomie ja

Ponieważ ego nie jest w stanie funkcjonować w tu i teraz — czyli w rzeczywistości — to porusza się systematycznie na poziomie psychosomatycznego ja, czyli reprezentacji Ciebie na poziomie umysłu i ciała. To oczywiste, że wyobrażając sobie siebie, już dokonujesz procesu separacji, bo skoro Ty wyobrażasz sobie określoną myśl, to nie możesz być tą myślą — nawet wtedy, gdy przedmiotem czy podmiotem tej myśli jest ktoś, kogo nazywasz swoim imieniem. Te reprezentacje ja, pod kątem samej treści, są nieskończone i nie ma żadnej granicy co do możliwości identyfikowania się z odpowiedzią na pytanie: „kim jestem?", bo nie ma granicy dla ludzkiej wyobraźni. Poniżej zostaną przedstawione, wraz z krótkim opisem genezy i zakresem oddziaływania kulturowego, najbardziej typowe sposoby identyfikowania ja z treścią, której dotyczy. Każdy z tych procesów, mimo że treściowo różny, pod wieloma względami opiera się na tych samych zasadach.

W każdym przypadku występuje zniekształcenie, czyli ja wcale nie znaczy ja, ale każdorazowo oznacza coś innego. Zniekształcenia są formą błędów poznawczych,

M-ego jest rozentuzjazmowane, że będzie pierwszym polskim autorem piszącym o ego! Złości się, że to zostało napisane. Komentuje, że to jest uczciwe, projektuje, jak podczas spotkania z autorem

Scanned by CamScanner

będzie mogło luźno odpowiedzieć, że nie wstydzi się tego i że wszyscy jesteśmy tacy sami, tylko że ono wyjątkowo potrafi się do tego przyznać. M-ego się zamyka.

w których jedna część równania nie jest tożsama ani równoważna drugiej. W równaniu A = A mamy równoważność, która jest utracona w przypadku zniekształcenia, gdy A = ~A (np.: A = B, A = S, A = Z). Pod A możesz wstawić dowolny tekst, np. „zdradził ją partner", co przez pryzmat rzeczywistości oznacza właśnie to, że zdradził ją partner, a nie cokolwiek innego: że jej nie kochał, że nie szanował, że ją oszukał, że nie był w porządku itd. A może oznaczać tylko A i to jako rzeczywisty odnośnik zawsze daje punkt podparcia przy dokonywaniu interpretacji, by odnosić się do tego, co jest, a nie do tego, co się wydaje. W każdym przykładzie poniżej nastąpi zniekształcenie: ja będzie traktowane jako coś innego niż ja, np.: zawód, czynność, wiek, pochodzenie itd., i w żadnym wypadku nie będzie tożsame z samym sobą. W ostatecznym rozrachunku bowiem cokolwiek powiesz na swój temat, na pewnym poziomie nie jest prawdziwe, bo świadomość obejmie każdą treść.

M-ego sugeruje zmianę wstępu na lepszy. Jest zirytowane, rozkłada ręce i wzdycha, że znowu jest to publicznie opisywane. Uważa, że to bez sensu.

W poniższych przykładach często druga część równania (czyli B w przypadku A = B) jest na innym poziomie logicznym niż pierwsza, co generuje kolejny błąd poznawczy. Wyobraź sobie, że pytają Cię, co lubisz robić, a Ty odpowiadasz, że lubisz słuchać muzyki i rock and rolla albo jeździć samochodem i toyotą. Obie propozycje są błędne z punktu widzenia logiki, bo rock and roll jest rodzajem muzyki (zawiera się więc w tej kategorii logicznej), a toyota jest przykładem samochodu. Prawidłowa odpowiedź stawiałaby oba jej człony na tym samym poziomie logicznym,

czyli brzmiałaby przykładowo: „słucham muzyki i szumu wiatru, jeżdżę samochodem i konno". W omówionych niżej przykładach spotkasz się często z tym błędem, np. w zdaniu „jestem zdenerwowany" ja jest równoważne emocji, jaką to ja odczuwa. To tak samo, jakby powiedzieć: „jestem wiatrem, który czuję na twarzy"; jeśli odczuwasz emocję, to nie możesz nią być.

Niektóre z tych kategorii poznawczych są tak popularne (stanowią część codziennego języka), że traktujemy je jako normy kulturowe bez zdawania sobie sprawy, iż komunikujemy się błędnie. Tak jak w wiekach średnich to, co mówił ksiądz, było dla wielu jedyną objawioną prawdą, tak samo dzisiaj korzystamy z wielu dogmatów, które stały się dominującym sposobem myślenia — gdy podejmujesz krok wyjścia z tego koła, możesz się spotkać z co najmniej brakiem zrozumienia ze strony innych ego, bo czują się one zagrożone i odczuwają przewagę nad sobą. Przykładowo, przekonanie o tym, że ja = ciało (jestem tym, co widzę w lustrze i tym, jak wyglądam), jest w zglobalizowanej części świata tak oczywiste, iż mało kto to neguje. Przemysły: kosmetyczny, dermatologiczny, medyczny, farmaceutyczny, medialny w ogromnym stopniu opierają się na tym zniekształceniu i utrzymują jego istnienie, bo gdyby ludzie zdali sobie sprawę, że są czymś znacznie więcej niż ich ciała, to spędzaliby czas na zupełnie innych rzeczach niż na permanentnym odchudzaniu się (by pozbyć się poczucia wstydu), budowaniu mięśni (by czuć się wyjątkowym), robieniu zakupów (by inni ich podziwiali) itd. Dlatego zwróć baczną uwagę, bo w zależności od tego, w jakim kraju i w jakiej kulturze czytasz tę książkę, poszczególne przykłady będą mniej lub bardziej typowe dla Twego umysłu kolektywnego.

Niektóre z tych kategorii są celem życiowym dla ego i po jego osiągnięciu zamyka się ono na rozwój i nie znajduje więcej. Na przykład jedną z popularnych odpowiedzi na pytanie „kim jesteś?" jest podanie nazwy swego zawodu, np. „jestem prawnikiem". Ego

Scanned by CamScanner

identyfikuje się więc ze swoim zawodem, czyni z niego wyjątkową osobowość i pilnuje, by nie zaszły jakiekolwiek zmiany, które mogłyby okazać się niebezpieczne dla jego istnienia. I tak na to samo pytanie: „kim jesteś?", mimo upływu kilkudziesięciu czasem lat, pada dokładnie ta sama odpowiedź. Niektóre z tych kategorii są więc ostatecznym (w modelu świata danego ego) celem i granicą rozwoju, po osiągnięciu których zaczyna się pilnowanie i kontrolowanie, bez poszukiwania poza i ponad tym. Tutaj także wystąpią różnice kulturowe, bo w niektórych krajach świat zamyka się na pracy i na rodzinie, w innych na pracy, rodzinie i religii, jeszcze w innych na pracy i rezultatach itd.

Zrozumiawszy to, zaczynamy więc odpowiadać na pytanie „kim jesteś?" i sprawdzać, jakie historie dotyczące ja się pojawiają. Nie jest to lista zamknięta, ale pokrywa w pewnej mierze typowe odpowiedzi w zglobalizowanym kręgu kulturowym.

1. Jestem inżynierem.

Tożsamość zidentyfikowana z wykonywanym zawodem; ja = zawód. Jestem tym, co robię zawodowo — prawnikiem, inżynierem, sekretarką, prostytutką itd. Bardzo popularne zniekształcenie, często pierwsza rzecz, jaka przychodzi osobie do głowy przy odpowiedzi na pytanie, kim jest — ale tylko w odpowiednim wieku, bo do pewnego momentu człowiek nie zbudował jeszcze takiej identyfikacji, np. zapytane dziecko nie odpowie na to pytanie w powyższy sposób. Identyfikacja jest zależna od istnienia kontekstu życiowego, który ją utrzymuje — dopóki ktoś wykonuje zawód, dopóty ta identyfikacja będzie miała miejsce, a w przypadku np. przejścia na emeryturę może się zmienić z zawodu na wykształcenie (patrz przykłady poniżej). Sprawdź, czy ta identyfikacja nie odbiera Ci dostępu do niektórych zasobów („jestem inżynierem, mam więc ścisły umysł i nie zajmuję się emocjami" to pierwszy krok do stłumienia emocji opartego na braku rozwoju

inteligencji emocjonalnej), czy Twoje ego nie uważa się za lepsze lub gorsze w związku z nią i w jaki sposób organizuje ona Twoje życie.

2. Jestem piękna.

Tożsamość zidentyfikowana z myślą na temat wyglądu; jestem tym, za kogo (za co) się uważam. To też bardzo popularna kategoria, stanowiąca podwaliny wielu przemysłów — odzieżowego, kosmetycznego, medialnego itd. Przystojny facet, ładna laska, pasztet i wieloryb, atrakcyjna i śliczna, ciacho, średniak, nic specjalnego itd. Ta identyfikacja buduje wiele fantomowych (opartych na identyfikacji ego) związków, w których on stara się być przystojny, a ona ładna, bo oboje są przekonani, że w taki sposób znajdą partnera. I rzeczywiście, takie wzorce filtrują rzeczywistość w poszukiwaniu odpowiedniego kandydata, z którym potem — w oparciu właśnie na identyfikacji z oceną — budowany jest fantomowy związek. Jeśli parę łączą inne identyfikacje (np. z pracą, z rodziną), związek fantomowy jest silniejszy, a jeśli łączą ją także energie transcendentne, pozaumysłowe (miłość, radość, kreatywność, pasja itd.), wtedy nie mówimy już o związku fantomowym, ale o związku opartym na miłości. Dyskoteka czy plaża są często kontekstem, który przyciąga ego zidentyfikowane z opinią na temat wyglądu, bo w tych miejscach może się ono realizować (ego, aby „żyć", musi być aktywne, inaczej nie jest potrzebne): pozować, pokazywać, oglądać, podziwiać itd. Jeśli złapiesz się na patrzeniu w lustro, zbadaj emocję i dialog wewnętrzny, które towarzyszą temu zachowaniu: „o rany, ale dziś wyglądasz", „eeee, do bani", „mmmm, będą patrzeć" itd. — wszystko świadczy o identyfikacji ego z myślą o wyglądzie. Zaobserwuj to, pozostań z tym, nie zmieniaj tego ani nie kwestionuj, po prostu trwaj z tym i zdawaj sobie sprawę. Sprawdź, czy nie masz jakichś kompleksów, czy akceptujesz w pełni swoje ciało, czy potrafisz

Scanned by CamScanner

wyjść z domu bez makijażu albo dobrego ciucha — tym samym zaczniesz rozpoznawać, gdzie identyfikujesz się z opinią na temat swego wyglądu.

3. Jestem magistrem prawa.

Identyfikacja ja z tytułem, który to ja opisuje. Kategoria również popularna w naszej kulturze, w której jakość człowieka często opiera się na jego statusie socjoekonomicznym. Edukacja szkolna (wykształcenie) nie ma nic wspólnego z edukacją życiową, zwaną mądrością, opierającą się na doświadczeniu zdobywanym latami przez człowieka, który decyduje się oddać rzece życia. Ponieważ nie każdy świadomie oddaje się rzece życia, a najczęściej strumieniowi ego, dlatego edukacja życiowa na poziomie ego ustępuje miejsca innego rodzaju szkołom, choć życie jest jedynym prawdziwym nauczycielem. Ja, zidentyfikowane ze zdobytym certyfikatem, ocenia siebie poprzez pryzmat tego tytułu, w efekcie czego gubi tę stałość i pewność, która znajduje się pod spodem jakiejkolwiek historii. Sprawdź, czy nie czujesz się lepszy lub gorszy w związku z ilością swoich tytułów naukowych, czy nie opierasz w jakichś sytuacjach swoich zachowań i emocji (np. pewności siebie) na papierze, z którym identyfikuje się Twoje ego. Jeśli jakikolwiek tytuł, status, stopień, papier, którym ktoś ocenił Twoją osobę, zostanie wzięty przez ego, stanie się kolejnym sposobem na budowanie jego wyjątkowości i powodem separacji.

4. Mam dwójkę dzieci.

Tożsamość oparta na roli odgrywanej w rodzinie. Ja jako brat, kuzyn, mąż, ojciec stanowi również z punktu widzenia prawnego podmiot określonego rodzaju zjawisk, które tego ja dotyczą. Identyfikacja: ja = rola rodzinna jest często priorytetowa w wielu kulturach i na jej podstawie wyznacza się pozostałe identyfikacje. Obok pracy i pozycji społecznej, jest ona jedną z najbardziej typowych identyfikacji. Osobowości budowane na podstawie tego

zniekształcenia są często przedmiotem terapii, jako źródło dużej ilości problemów. Dziecko, traktując rodziców jako do pewnego momentu jedyny wzorzec postępowania, nieświadomie modeluje sposoby odnoszenia się rodziców do sytuacji życiowych. To, czy uciekają oni od problemów, czy czynią je nienaturalnie dużymi, czy dla odmiany trywializują, stanowi dla dziecka naukę i pierwszą intelektualną szkołę życia dla ego, które w pełni wykształca się dopiero w wieku 4 – 6 lat. Te pierwsze wzorce są oceniane właśnie poprzez pryzmat syna czy córki i na ich podstawie budowane są dominujące strategie życiowe. Mija nawet kilkadziesiąt lat, a dorosły mężczyzna ciągle szuka w swojej partnerce opiekunki, czyli matki w innym ciele. Wyjście poza tę identyfikację zmienia relacje w systemie rodzinnym, gdzie poszczególni członkowie rodziny zaczynają się traktować jak niezależni ludzie będący częścią pewnej wspólnoty, a nie osobowości, które są odgórnie zobligowane do pełnienia określonych (najczęściej społecznie) obowiązków (kobieta zajmuje się domem, a mężczyzna zarabia pieniądze). Sprawdź, czy myśląc o swojej pozycji rodzinnej, nie tracisz w jakichś chwilach dostępu do zasobów, stając się mimowolnie synem, matką albo siostrą, nawet dla zupełnie obcych ludzi. Poszukaj wzorców w swoim postępowaniu, w których kopiujesz strategie myślenia swoich bliskich — takie wzorce są dla Ciebie ograniczeniem.

5. Jestem biedny.

Identyfikacja ja z ilością posiadanych pieniędzy. W zglobalizowanej kulturze waga i moc nadawana pieniądzom jest ogromnie zniekształcona (pieniądze traktuje się jako poczucie bezpieczeństwa, dostęp do pozycji społecznej, przekonanie o własnej wartości, sile itd.), stąd też powstaje osobowość, która się z nimi identyfikuje — wyjątkowa zarówno wtedy, kiedy ma ich bardzo dużo („jestem milionerem"), jak i wtedy, gdy ma ich bardzo mało

Scanned by CamScanner

(„jestem biedakiem"). Tożsamość biedaka może doprowadzić do samobójstwa (czego przykładem są nagłe krachy finansowe, siejące spustoszenie nie tylko w bankach, ale także w emocjach ludzkich), do kontroli i uzależnień, może ustalać nieosiągalne cele, których realizacja czasem zajmuje większość życia, przeznaczanego na pogoń za iluzją wyjątkowości. Zwróć uwagę, czym są dla Ciebie pieniądze, jak się czujesz, mając ich mniej lub więcej, czy w chorobliwy sposób oszczędzasz, martwisz się o nie, kontrolujesz je, jakie emocje wywołuje dzielenie się nimi, w jakiej mierze Twój świat kręci się dookoła nich i jakiego rodzaju przekonania podtrzymuje Twoje ego, by utrzymać swoją identyfikację z pieniędzmi.

6. Jestem chory.

Ja definiowane na poziomie tego, co dzieje się z ciałem. Skoro ciało jest chore, to choruje również moje ja — w taki sposób myśli ego i jest to kolejne niezwykle popularne zniekształcenie. Nie dość, że ktoś, najczęściej poprzez zaniedbanie, doprowadza do braku równowagi nazywanego w zglobalizowanej kulturze chorobą, dodatkowo jeszcze się z nią identyfikuje, a ego czerpie z tego określonego rodzaju profity. Choroba dla ego jest taką samą okazją do bycia wyjątkowym jak każda inna sytuacja, którą daje mu życie — teraz ego może narzekać, może się użalać, może żądać uwagi i specjalnego traktowania, może czuć się kochane lub zadbane albo ma powód, by uciec od męczącej pracy w oglądanie telewizji i sprawdzanie poczty elektronicznej, albo motywuje się do działania. W kulturach Wschodu choroba to brak równowagi i informacja, że czas wrócić do homeostazy; w kulturach Zachodu może być to zaś sposób zarabiania ogromnej ilości pieniędzy (choroby cywilizacyjne, takie jak: rak, cukrzyca, otyłość, nadciśnienie, są źródłem kolosalnych zysków dla firm farmaceutycznych, choć ich występowanie wiąże się wyłącznie z brakiem odpowiedniej edukacji), niechciana przeszkoda, uniemożliwiająca

„normalne" (kolejna identyfikacja ego) funkcjonowanie, i patologia, którą należy potraktować chemicznymi substancjami (co napędza przemysł). Sprawdź, jakie masz przekonania na temat choroby i w jaki sposób Twoje ego się z nią identyfikuje. Sprawdź również, co sądzisz na temat swojego ciała i w jaki sposób się oceniasz, opierając się na aktualnym stanie ciała.

7. Jestem blondynką.

Tym razem masz do czynienia z identyfikacją ja z kolorem włosów, czyli kolejną historią dotyczącą ciała. Jesteś więc niski lub wysoki, gruby lub chudy, symetryczny lub nie — to wszystko (i wiele innych) przykłady oceniania siebie poprzez pryzmat ciała. Jest to identyfikacja bardzo popularna w kulturach zglobalizowanych, w których spojrzenie w lustro i zobaczenie swojej twarzy wywołuje uśmiech bądź grymas złości, bo ego utożsamia się ze swoimi myślami na temat tego, jakie to ciało jest. Takie utożsamianie się daje podstawy funkcjonowania wielu biznesów, np.: chirurgii plastycznej, siłowni, dietetyki, i w niektórych miejscach decyduje o możliwości uzyskania określonych przywilejów (np. przekonanie kobiety, że odpowiedni rozmiar piersi daje większe możliwości na rynku matrymonialnym). Sprawdź, w jaki sposób Twoje ego utożsamia się z z ciałem — począwszy od wszystkich rozmiarów, poprzez poszczególne części ciała; następnie rozbierz się i obejrzyj się dokładnie w lustrze, zapisując na ciele to, czy któraś jego część czyni Twoje ego lepszym (ładne nogi), czy gorszym (brzydki nos). Zrób całościowe badanie świadomości skanerem i znajdź wszystkie te punkty, gdzie znajduje się zniekształcenie ja = ciało, które wciąga Cię w sen identyfikacji z myślami.

8. Jestem smutny.

Ja zbudowane na odczuwanych emocjach, definiowane poprzez to, co czuje. Kolejna popularna kategoria, w której ego uważa się za depresanta, wesołka, smutasa, szczęśliwego, smutnego, wkurzonego

Scanned by CamScanner

itd. Także tutaj znajdziesz zniekształcenie — nie możesz bowiem być tym, co czujesz, możesz jedynie czuć to, co czujesz (a czucie to nie bycie). W języku polskim taki sposób myślenia wynika z pytania: „Jak się czujesz?" (zamiast: „Co czujesz?"), co nie identyfikuje emocji z tożsamością, w angielskim: „How are you", czyli w dosłownym tłumaczeniu: „Jak(i) jesteś?", podobnie w hiszpańskim: „cómo estás?", czyli: „Jak jesteś?". W każdej z powyższych sytuacji emocja jest wynoszona na poziom tożsamości. W przyszłości, gdy świat przejdzie na kolejny poziom świadomości i zacznie przechodzić ponad ego w kolektywny sposób, również język i sposób jego używania ulegnie zmianie, naturalną drogą podążając za sposobem myślenia. „Co czujesz?", „Jaką emocję aktualnie odczuwa ciało?", „Jak ciało zareagowało na tę myśl?" — wszystko to neurolingwistyka przyszłości, jeśli światu dane będzie ewoluować w kierunku rozwoju świadomości i porzucania ego, aż stanie się planetą zupełnie innego rodzaju energii. Zwróć uwagę, gdzie Twoje ego identyfikuje się z emocjami i buduje swój świat na podstawie tego, co czuje. Bądź czujny, bo ego chroni przed emocjami, dając wyraz zasadzie: „dążyć do przyjemności, unikać cierpienia", przez co czyni ludzi niewolnikami emocji, które manipulują odbiorem rzeczywistości. Pod nimi schowane są uczucia (radość, miłość, spokój itd.), niebędące już produktem ego, ale językiem serca. Zacznij ćwiczyć obserwowanie emocji, przez co zyskasz dostęp do wzorców myślowych, które te emocje tworzą. Praca na tych wzorcach da Ci możliwość odejścia od emocji na rzecz uczuć. Następnym razem nie złość się, odseparuj swoje ja od emocji, poczuj tę emocję w ciele i obserwuj, bez chęci dokonania zmiany. W ten sposób zwrócisz uwagę na to, z jakiego przekonania dana emocja powstała, i będziesz mógł zakwestionować prawdziwość tego przekonania.

M-ego sugeruje, by tego nie pisać, bo tego jeszcze nie wie. Ale potem będzie już pewne.

9. Jestem czarny.

Identyfikacja z kolorem skóry; ja utożsamia się ze swoją rasą. Podobnie będzie w przypadku mulatów, białych, Azjatów itd. W zależności od kultury, te identyfikacje będą miały większe lub mniejsze znaczenie w określonych kontekstach — o ile np. w USA różnice prawne nie istnieją i oficjalnie każdy ma konstytucyjnie zagwarantowany dostęp do tych samych praw, o tyle w kontekście chorób sytuacja wygląda już inaczej — przedstawiciele rasy czarnej częściej niż białej miewają problemy z krążeniem. Tajemnicą pozostaje, z czym związane są te predyspozycje, ale z punktu widzenia rasy istotna jest rola ego, które może modelować określone choroby tak samo jak jakiekolwiek inne zachowanie i tym samym doprowadzać do fizjologicznych zmian w organizmie. Również w tym samym kraju osoby czarnoskóre opanowały parkiety koszykówki i wiele innych dyscyplin sportowych, co wcale nie musi być związane z genetycznymi predyspozycjami, ale z socjalnym powtarzaniem określonych wzorców. W innych krajach zjawiska rasizmu czy innych nierówności społecznych będą wynikiem istnienia tych właśnie identyfikacji i przez długie stulecia taki sposób budowania swojej tożsamości wpływał na tworzenie się społeczeństw — tygli narodowościowych, w których mieszanka ras jest tak ogromna (np. w Brazylii), że z czasem jest coraz trudniej określić na pierwszy rzut oka pochodzenie. Sprawdź, czy ze względu na swoje pochodzenie rasowe czujesz się lepiej lub gorzej; czy według Twego ego daje to specjalne prawa, inne niż dla pozostałych ras, i zostań z tymi emocjami przez chwilę, analizując je.

M-ego jest głodne, nie jadło nic od przedwczoraj wieczorem. Nie może się doczekać jutra. Proponuje obejrzeć film i szuka siebie, robiąc pauzy i pytając się o siebie. Ma pretensje, że nie przeprowadziło czterogodzinnej obserwacji siebie nad rzeką i tym samym nie wykonało ćwiczenia.

Scanned by CamScanner

10. Jestem Niemcem.

Identyfikacja ja z pochodzeniem, miejscem urodzenia lub zamieszkania. Siła oddziaływania tej identyfikacji jest związana z kulturą i warunkami panującymi w ego kolektywnym. Wraz z globalizacją różnice tego typu są coraz bardziej zacierane, choć ich miejsce zajmuje status socjalno-ekonomiczny. Jeszcze w czasach, gdy Polacy byli oddzieleni od innych państw żelazną kurtyną, bez możliwości łatwego wyjeżdżania za granicę, to, co przychodziło z tzw. Zachodu, było uważane za lepsze nie na podstawie obiektywnych kryteriów, ale po prostu automatycznie. Niektóre biura matrymonialne specjalizują się w łączeniu w pary na podstawie paszportów — biorąc pod uwagę, że taki biznes istnieje, musi istnieć także identyfikacja ego z miejscem pochodzenia i zamieszkania. Analogiczny mechanizm funkcjonuje na podstawie pochodzenia ze wsi i z miasta albo z określonej części zbiorowości (np. nowojorczycy są traktowani w Stanach Zjednoczonych jako oddzielna kategoria poznawcza). Również dzielnica, w której się mieszka, może być przez ego traktowana jako kontekst identyfikacyjny, przez co staje się ono po raz kolejny wyjątkowe (wyjątkowo lepsze lub wyjątkowo gorsze). Także, w innej przestrzeni, identyfikacja z pochodzeniem może wpływać na powstawanie określonego systemu wartości (np. patriotyzmu), upodobań kulinarnych (polskie pierogi, meksykańskie tacos, kolumbijskie arepas itd.) i wielu innych różnic w sposobie myślenia. Sprawdź, jak Twoje ego identyfikuje się z miejscem pochodzenia (zamieszkania, urodzenia itd.) i jakie ma dla niego znaczenie to, skąd pochodzi. W jaki sposób bycie Polakiem czy Amerykaninem wpłynęło na jego sposób myślenia i identyfikowania się? Poczuj emocję z tym związaną i uznaj jej istnienie.

11. Jestem narkomanem.

Identyfikacja ego z zachowaniem; ja jest tym, co robi. Narciarz, biegacz, pływak, krzykacz, nerwus, każde możliwe zachowanie może stać się dla ego sposobem utożsamiania się. Ponieważ ego musi być aktywne, aby mogło funkcjonować, często ucieka w robienie czegoś.

M-ego zauważa, że ucieka w pisanie tej książki, zamiast ćwiczyć świadomość i tym samym anihilować ego. Będzie silniejsze i lepsze, jeśli rozwiąże problem bezsenności.

Nie możesz być swoim zachowaniem, tak jak nie możesz być jego przeciwieństwem, nawet mimo wielu kulturowo przyjętych propozycji (np.: niejadek, nerwus, złośnica). Twoje ja nie może być opisane poprzez zachowanie, bo nie jesteś tym, co robisz. Jak to mówią: przed oświeceniem rąbiesz drzewo w lesie i nosisz je do pieca, po oświeceniu rąbiesz drzewo w lesie i nosisz je do pieca. Zachowanie nie definiuje Cię. Sprawdź, w jakich sytuacjach Twoje ego łączy się z zachowaniami, zwracając uwagę na używaną lingwistykę — czy nazywasz swoje ja jakimiś zachowaniami? Czy na niektórych z tych zachowań ego zbudowało tożsamość? Obserwuj, czy gdzieś nie uważa się za leniucha, śpiocha, łakomczucha, żartownisia itp., i gdy znajdziesz identyfikację, pozostań z nią bez chęci dokonywania zmiany. Nie pozostawaj w niej — zdaj sobie sprawę z jej istnienia i obserwuj ją.

12. Jestem utalentowany.

Identyfikacja ego z pojęciem specjalności w określonym kontekście. W każdym przypadku chce ono być wyjątkowe, bo to jedyny sposób na zwrócenie na siebie uwagi, dlatego z określonych przymiotów często czyni swoją lepszość (lub gorszość). Ponieważ do tej pory nie stwierdzono istnienia genotypu talentu i każda umiejętność jest kwestią wyćwiczenia, najczęściej przez długie

Scanned by CamScanner

lata, z faktu posiadania określonych predyspozycji ego tworzy obraz siebie innego niż pozostali. Tym samym staje się wyjątkowe i od tego momentu będzie broniło tej wyjątkowości, opierając się na porównywaniu się do innych i krytyce. Sprawdź, czy nie masz gdzieś jakiejś identyfikacji ego z byciem wyjątkowym ze względu na określone umiejętności, pasje czy predyspozycje. Ich początkiem byłoby chwalenie w dzieciństwie i pokazywanie dziecka jako następcy np. Beethovena; jednakże ego uważa, że nie ma żadnych specjalnych cech i z dołowania siebie czyni się wyjątkowym (krytykowane przez rodziców, mających nierealistyczne oczekiwania w stosunku do siebie samych). To, czy jesteś u góry, czy na dole, w kontekście oceny jest ciągle zaburzeniem równowagi, z którą się rodzimy i która jest charakterystyczna dla świadomości.

13. Jestem głupi.

Identyfikacja ja oparta na zewnętrznym wskaźniku odniesienia, jakim jest przekonanie o istnieniu poziomu „inteligencji", „mądrości" itd. Wskaźnik ten może być zniekształcony i opierać się na wykształceniu (w tym przypadku jego braku), słowach i opiniach innych, wskaźniku inteligencji mierzonej testem itd. — każdorazowo chodzi o jakieś porównanie, które oscyluje na dualizmie mądry – głupi. Ego czyni z siebie kogoś niezdolnego do funkcjonowania w określony sposób (do zarabiania pieniędzy, budowania związków, osiągania celów) albo wręcz przeciwnie, czyni ze swojej identyfikacji siebie wyjątkowym, traktując swoje wyniki i rezultaty zewnętrzne jako dowód własnej mądrości. Ta identyfikacja zwykle nie wytwarza się, zanim dziecko nie pójdzie do szkoły, gdzie powstanie jej wiąże się z byciem ocenianym na podstawie określonych kryteriów, choć, wraz z rozwojem ego socjalnego, w niektórych kulturach uwidacznia się nawet wcześniej (w Chinach są przedszkola, do których dzieci zdają egzaminy). Czasami zdarzają się również dzieci, które nie pasują do określonej normy

(np. zaczynają raczkować dużo wcześniej albo później niż ich rówieśnicy, mimo że norma przewiduje inny okres), i wtedy może wejść także rozróżnienie na głupie/mądre dziecko i identyfikacja (na razie rodziców) z tym konceptem (dziecko nie zrozumie go do momentu powstania separacji od swojej inteligencji uniwersalnej). Ponieważ mądrość jest czymś uniwersalnym, dostępnym dla każdego, a świadomość nie zna granic, określenie głupoty lub mądrości jest zawsze kryterium porównawczym, ale na nim budowane jest ego traktujące siebie i innych jako lepszych/gorszych. Sprawdź, czy uważasz się za mądrzejszego, bardziej świadomego, inteligentniejszego, czy wręcz przeciwnie: za głupszego, prostszego, zaślepionego itd., i zwróć uwagę, jakie emocje to wywołuje. Obserwuj je, bez chęci ich zmiany.

14. Mam wielką firmę.

M-ego wyobraża sobie, jak prowadzący kurs wchodzą i robią nam wszystkim niespodziankę, podając jedzenie wcześniej, niż zaplanowano.

Następuje tutaj identyfikacja ego na poziomie rezultatów; ego jest wynikiem, który osiąga (a dokładniej: interpretacją tego wyniku). W ostatnich czasach identyfikacja ta jest szczególnie silna, gdyż większość zglobalizowanego świata ocenia swoją jakość nie poprzez indywidualny poziom szczęścia czy dojrzałości świadomości, ale poprzez status socjalno-ekonomiczny. Powoduje to presję osiągania i rozpoczyna gonitwę za wyidealizowanym, a co za tym idzie, nigdy nieosiągalnym obrazem siebie lepszego z przyszłości. Ponieważ nie można być lepszym (nie można również być gorszym), a zmianie ulega jedynie świat zewnętrzny (jesteś tą samą osobą niezależnie od tego, ile masz samochodów, pieniędzy itp.), ta identyfikacja staje się obsesyjną misją dążenia do zaakceptowania siebie i często opiera się na chciwości, pożądaniu, egocentryzmie.

Scanned by CamScanner

Ego ocenia się poprzez ilość i jakość rezultatów, które osiąga, i ciągle zmierza do poprawiania, naprawiania i ulepszania. Często ten poziom nazywany jest ambicją (odbiciem lustrzanym ambicji jest zaś lenistwo). Zwróć uwagę, czy gdzieś Twoje ego nie identyfikuje się z wynikami i rezultatami i czy nie ocenia się na podstawie tego, co osiągnęło do tej pory. Może być to zarówno napuszona duma i poczucie wyższości, jak i podrzędność spowodowana brakiem zadowolenia z oczekiwanych rezultatów. Wychodzenie z tego i podobnych zniekształceń na poziomie ja jest z czasem zastępowane zrozumieniem, że wartość ludzka jest wartością samą w sobie i że każdy z nas jest dzieckiem Boga, takim samym, tak samo realizującym swoją ziemską przygodę.

M-ego przypomina sobie, jak samo takie było i dążyło do efektów. Dziś już takie nie jest, choć teraz zdaje sobie sprawę, że nadal takie jest. I twierdzi, że jest uczciwe, bo potrafi się do tego przyznać. Teraz twierdzi, że wcale tak nie twierdzi. Teraz mówi: ojej.

15. Mam wspaniałego męża.

Identyfikacja ego z rolą socjalną/rodzinną z życia jednostki. Poprzez określenie innych ego ocenia samo siebie — w tym przypadku wspaniały mąż świadczy o wyjątkowości żony; podobnie jest z cudownymi dziećmi, najlepszymi przyjaciółmi itd. Często w takiej sytuacji szuka się określonego partnera, bo dla ego stanie się on powodem do kolejnej identyfikacji — skoro ma atrakcyjną dziewczynę, to znaczy, że jest wyjątkowe. Poszukaj, poprzez pryzmat relacji z innymi ludźmi, gdzie Twoje ego identyfikuje się poprzez pozostałych — począwszy od mądrych i wiernych przyjaciół, poprzez atrakcyjną partnerkę, aż do przynależności do określonych grup społecznych i pozycji rodzinnych. Im większa idealizacja osób trzecich, tym większy „zaszczyt" spada na ego, które w ten sposób buduje swoją wyjątkowość. I odwrotnie: im większa krytyka, tym większy zaszczyt spada na ego, które w ten sposób

również buduje swoją wyjątkowość (im bardziej oni są głupi, tym bardziej ono jest mądre). Gdzie ego ocenia się w relacjach z innymi? Sprawdź i bądź obecny; być może potrzebnych będzie kilka kartek papieru.

16. Jestem Europejczykiem.

Identyfikacja poprzez przynależność do określonej grupy społecznej. Ego jest punkiem, skinem, emo, metalowcem, yuppi, Słowianinem itd. — jakąkolwiek formą utożsamiania się z grupą, do której się należy. Rozwój tego ego jest najsilniejszy w okresie nastoletnim, gdy młody umysł szuka oparcia polegającego na obecności innych, podobnych do niego, i zaczyna budować grupy, w których czuje się bezpieczniej, jednocześnie podejmując próbę ucieczki od ograniczających sposobów myślenia osobowości dziecięcych. Tak rodzą się pierwsze subgrupy klasowe, przyjaźnie i znajomości, a także wrogowie, przeciwnicy i „druga strona". Z czasem miejsce „młodzieżowych" subkultur zajmują: bycie członkiem klubu golfowego, karta kinomaniaka, poglądy typowe dla danego kręgu kulturowego i inne formy przynależności społecznej. W tym kontekście będziesz badać, do jakich grup przynależy Twoje ego i w jaki sposób się z nimi identyfikuje, począwszy od Europejczyków czy Latynosów, po koło gospodyń wiejskich, kończąc na płci.

17. Mam kartę wstępu do klubu VIP-ów.

M-ego jest zmęczone, sprawdza, ile jeszcze historii zostało do opisania w tym rozdziale, i czuje ulgę, że tylko dwie. Po raz kolejny sprawdza liczbę stron, bo uważa, że musi być ich odpowiednia ilość.

Identyfikacja oparta na statusie społecznym, na którym ego się porusza. Ponieważ nie jest ono zdolne do zrozumienia, że wszyscy startują z tej samej nagości przy narodzinach i idą konsekwentnie w tę samą śmierć ciała, nie dostrzega, że świadoma natura

Scanned by CamScanner

wszechrzeczy jest taka sama dla wszystkich i wszystkiego. Stąd też powstają nierówności, klasy społeczne, różnice w rzekomych poziomach i inne formy wyrazu tej identyfikacji. Takie ego będzie chodziło do drogich restauracji, klubów z ograniczonym dostępem, będzie kupowało zegarki z limitowanej serii albo odwrotnie: będzie unikało tych wszystkich rzeczy jako „nie dla niego". Status społeczny to przekonanie o wyższości lub niższości, z którym ego się identyfikuje i którego osiągnięcie może uczynić swoją misją. Sprawdź, w jakich kontekstach (ze względu np. na: ilość posiadanych pieniędzy, liczbę znajomości, tytułów, samochodów) Twoje ego jest zidentyfikowane ze statusem społecznym.

18. Jestem katolikiem.

W tej tożsamości występuje identyfikacja z religią, podłoże wojen krzyżowych, konfliktów, terroryzmu i wielu innych, globalnych działań (choć core story pokaże, że chodzi o kontrolę, a historie o terroryzmie są jedynie ich powierzchnią). Identyfikacja ma miejsce także w skali mikro, bo religia to często podstawowy model wychowania w określonych społecznościach czy rodzinach, na podstawie którego najczęściej buduje się moralność — czyli zestaw reguł określających, co jest dobre, a co złe (fundament separacji ego). Wiele konfliktów wewnętrznych, na tle seksualnym, wartości, samorealizacji, sposobu postępowania ma swoje źródło w nakazach i powinnościach religijnych, w których jednostka znajduje się w określonych ramach czasowych, behawioralnych, emocjonalnych, energetycznych i wielu innych. Ego nazywające siebie muzułmaninem powinno przestrzegać określonych zasad związanych z bardzo wieloma aspektami życia, m.in.: przestrzegania godzin modlitw, poszczenia w określonych chwilach, traktowania partnera w określony sposób, unikania poszczególnych potraw, ubierania się, zwyczajów i rytuałów, i wielu innych, włączając w to nawet historie dotyczące przyszłości duszy po śmierci ciała.

Sprawdź dokładnie, czy nosisz w sobie jakiekolwiek identyfikacje ego z religią i pochodzącymi z niej powinnościami, nawet jeśli oficjalnie nie jesteś religijny.

19. Mam iPhone'a.

M-ego wyobraża sobie, jak w przyszłości mądre i uświadomione istoty będą czytały tę książkę i pomyślą, że już w zamierzchłych czasach pojawiały się jednostki świadome, takie jak ono.

Identyfikacja z przedmiotami; ego uważa, że jest tym, co ma. A ponieważ jedną z jego najważniejszych, nigdy niespełnianych misji jest zbieranie przedmiotów (tak naprawdę: reprezentacje tych przedmiotów), identyfikacja ta jest bardzo popularna w dzisiejszych czasach. Ego jest tym, co ma, więc kolekcjonuje: dom, by czuć się bezpiecznie; samochód, by mieć prestiż; męża, by uciec od samotności; pieniądze, by móc przeżyć itd. Każdy przedmiot nie jest przez nie traktowany jako przedmiot (inaczej nie nastąpiłaby identyfikacja, buty byłyby po prostu butami), ale jako zniekształcone równanie, dające dostęp do określonego przekonania na swój temat, z jakim ego może się zidentyfikować. Przykładowo: samochód jest dla niego prestiżem, bo chce się czuć wyjątkowe i stąd też tego samochodu potrzebuje. Przygotuj listę przedmiotów, rozglądając się po swoich szafach, półkach z książkami, po odzieży, mieszkaniach i samochodach, z którymi zidentyfikowane jest Twoje ego. Przemyśl, jak ono do tej pory robiło zakupy, aby się identyfikować z kupionymi rzeczami.

20. Mam sześćdziesiąt siedem lat.

M-ego sprawdza, ile stron już napisano, i cieszy się, że gdy się obudzi rano, będzie mogło wreszcie coś zjeść. Wyobraża sobie, jak to będzie, kiedy dojdzie do 20 stron przed wyjazdem, i twierdzi, że to dużo. Jest niezadowolone, że w taki sposób jest upubliczniane.

Scanned by CamScanner

Ego identyfikuje się tutaj z wiekiem, czyli jest tym, ile ma lat, na różne sposoby interpretując mijające lata. Młody człowiek może być więc pełen wigoru, energii i buntu, stary — jary i doświadczony albo zgrzybiały i marudny, dorosły — odpowiedzialny, niemowlę — niewinne itd. Z wiekiem związane są różne historie, zawsze zgeneralizowane i zniekształcone (fakt bycia młodym wcale nie oznacza wigoru, a bycia starym — doświadczenia), na których ego buduje samo siebie. W efekcie zaczyna potem odgrywać rolę wieku, którego przemijanie z punktu widzenia ciała (gdzie możemy korzystać z pewnych obiektywnych na dzień dzisiejszy punktów odniesienia, np. średniej długości życia) jest mierzalne, jednak nie ma czegoś takiego jak wiek umysłu. Fakt starzenia się ciała nie oznacza automatycznie starzenia się umysłu (biorąc pod uwagę pewne porównanie: umysł oświecony jest tak samo otwarty jak umysł dziecka), co daje możliwość ciągłego rozwoju świadomości, mimo upływu lat. Ale w przypadku identyfikacji z wiekiem, która jest także regulowana prawnie (dorosłość w Europie zaczyna się oficjalnie od 18. roku życia) i kulturowo (w Indiach niektóre kilkunastoletnie dziewczynki wychodzą za mąż, bo tak nakazuje tradycja), mamy do czynienia z przyjęciem pewnych przekonań, narzucających określone zachowania („nie becz jak dzieciak"), sposoby myślenia („jesteś już dorosły, więc bądź odpowiedzialny"), podejście oceniające („moherowe berety", „młody i głupi") czy określoną psychosomatykę („stary nie ma energii i jest schorowany"). Czasem, przy identyfikacjach „duchowych", może się pojawić wyjątkowość w przypadku określeń bycia „starą duszą". Sprawdź, na jakich myślach ego zbudowało Twoją tożsamość, opierając się na tym, ile masz lat. Wypisz je wszystkie na kartce (np. ego uważa, że mając dwadzieścia lat, powinno się już samodzielnie zarabiać pieniądze).

21. Jestem kobietą.

M-ego liczy dni do powrotu do domu i twierdzi, że już nie może się doczekać.

Identyfikacja oparta na podziale na płcie: jesteś tym, jaką masz płeć. Jest wiele definicji płci — począwszy od płci biologicznej, czyli tego, jak jesteś zbudowany/zbudowana anatomicznie, poprzez płeć umysłową, czyli to, czy czujesz się bardziej kobietą, czy mężczyzną, płeć socjalną, czyli jak społeczeństwo postrzega ten podział, aż do płci energetycznej i wielu innych. W jaki więc sposób miałbyś rozróżnić mężczyzn i kobiety bez wprowadzania tego podziału? Idąc za słowami apostoła: *W Chrystusie Jezusie nie ma już mężczyzny ani kobiety* (Ga 3,28), świadomość jako taka nie ma płci, bo jest zawsze ponad wszelkimi podziałami. Jeśli jesteś mężczyzną, to świadomość zdawania sobie z tego sprawy sama w sobie nie ma płci. W efekcie, gdy spotykają się dwie osoby różnej płci biologicznej i obie zdają sobie sprawę z tego, że są czymś ponad to rozróżnienie, to wówczas spotykają się dwie świadomości, a tak naprawdę jedna świadomość, która łączy wszystko i wszystkich (filozofia tao). W tym momencie nie ma już rozróżnień, które na poziomie ego wyznaczają często cały charakter życia. Mężczyzna, według Meksykanów, powinien być tzw. *provedor*, czyli dostarczycielem – opiekunem, a kobieta ma zajmować się rodziną. Taki podział doprowadza do wielu konsekwencji w sposobie życia Meksykanów, przede wszystkim do wyuczonej bezradności dzieci do późnego okresu, jak i zależności, w dużej mierze ekonomicznej, kobiet. Ten podział wychodzi właśnie z identyfikacji ego z rolą kobiety lub mężczyzny i potrafi wyznaczyć sposób funkcjonowania danej osoby na przestrzeni całego jej życia. Zwróć baczną uwagę, gdzie Twoje ego identyfikuje się z płcią, z którą się urodziłeś, i przyjrzyj się, jakiego rodzaju role przyjęło w tej sztuce. Zyskaj wgląd w kolejną identyfikację na poziomie ja.

Scanned by CamScanner

M-ego czuje ulgę, że rozdział został skończony. Chce zrobić przerwę na siku i potem zacząć pisać coś nowego. Robi także plany, ile jeszcze stron zdąży napisać przed wyjazdem.

Ego jest zawsze przedmiotem separacji. Nie może być połączone ze światem, bo jest zbudowane na identyfikacji z myślą — innymi słowy: ono myśli, że to, co myśli, jest rzeczywiste i prawdziwe. Poza myślą nie istnieje. A myśl istnieje jedynie w przeszłości, przyszłości, dotyczy konceptu ja lub konceptu innych. Jeśli żyjesz na podstawie teraz i tutaj, nie myśli Twoje ego, ale jesteś myślany — myśli przelatują Ci przez głowę i tak jak przylatują, tak i odlatują, nie wiadomo skąd i nie wiadomo dokąd. Ego zawsze odłącza się od Boga, od Tao, od Rzeczywistości i zaczyna je opisywać. Tych identyfikacji może być więcej — zgłębiając temat, zorientujesz się, jak wiele innych form przybiera zniekształcony koncept „ja jestem".

Ćwiczenie

Zacznij dokładnie obserwować swoje odczucia płynące z ciała, bez mentalnego ich oceniania. Jadąc samochodem, słuchając muzyki, jedząc i pijąc, oglądając telewizję, rozmawiając w pracy i w domu — w każdym możliwym kontekście obserwuj to, co czujesz. Opisuj to słowami jak najprecyzyjniej oddającymi naturę tego, co przeżywasz, na przykład: „czuję uścisk, jakby oponę, dookoła mojej głowy" albo: „czuję swędzenie w moich narządach rodnych", albo: „czuję dudnienie mojego serca w całej klatce piersiowej". Określasz więc, co czujesz (nomenklatura czy wiedza psychologiczna wcale nie są do tego potrzebne), w jaki sposób (coś dudni, wali, spina, krąży, uciska itd.) i w którym miejscu Twego ciała. Czego nie robisz? Nie oceniasz, czy jest to fajne, czy niefajne, dobre, czy niedobre, męczące, czy niemęczące, jednym słowem: unikasz jakichkolwiek kategorii „dobre"/„złe". Zamiast np.: „zabija

mnie to paskudne napięcie w klatce i ohydne poczucie wstydu", mówisz: „czuję napięcie w klatce piersiowej i pulsujący wstyd w brzuchu, a także odrzucenie w nogach". Nie rób tego jedynie głową, ale też ciałem — musisz poczuć, o co chodzi, inaczej praca stanie się kolejną historią. Ćwiczenie ma trwać świadomie przez trzy miesiące i trzymaj się dokładnie instrukcji.

Nie lekceważ zadania — mało kto potrafi odczuwać emocję i za nią nie podążać; jest to umiejętność zdobywana przez całe życie. Uczysz się oddzielania tego, co somatyczne, od tego, co mentalne, dzięki czemu zaczniesz pracować na core feelings — ta umiejętność jest punktem wyjścia do zrozumienia pozostałych technik pracy z ego.

Scanned by CamScanner

3

Geneza ego

Ego-rcyzmy jako metodologia zamanifestowały się po raz pierwszy wiele lat temu, stanowiąc rozwinięcie koncepcji części wywodzącej się z teorii programowania neurolingwistycznego (*neuro-linguistic programming*, NLP). Według niej każdy z nas ma tzw. części, które są odpowiedzialne za realizowanie określonych celów życiowych.

M-ego uważa, że nie powinno się pisać, iż ego-rcyzmy wywodzą się z koncepcji części NLP, bo przecież są one niezależną i osobną metodologią.

I tak: część kreatywna tworzy, część biologiczna odpowiada za zarządzanie czynnościami fizjologicznymi, część socjalna za budowanie relacji itd. — wiele podobieństw do tej teorii można znaleźć w psychologii osobowości. W związku z tym, na podstawie tej teorii, Mateusz skonstruował ćwiczenia, które miały za zadanie zbudować — jak to wtedy nazywał — strukturę podświadomości, czyli znaleźć i nazwać poszczególne części, zwrócić uwagę na to, jak one funkcjonują na podstawie określonych czynników i w jakich relacjach pozostają w stosunku do innych części. Dzięki temu można było o wiele łatwiej rozwiązywać wewnętrzne konflikty i budować bardziej spójny i funkcjonalny system zwany ja. Ponieważ

Scanned by CamScanner

jego ego było wtedy skoncentrowane na osiąganiu wyników i identyfikowało się z rezultatami, nie zauważył pewnych rzeczy, do których dotarł lata później — pozostawał bowiem ciągle w ego, nawet gdy używał swojej metody, którą nazwał teorią części.

Kolejnym etapem, powoli manifestującym się, było powstanie teorii dotyczącej osobowości. Na prostym diagramie, porównującym umysł dorosłego do umysłu dziecka, Mateusz przedstawił różnice między absolutem, z jakim i w jakim się rodzimy, a wyuczonym konceptem ego, którego to nazwy wtedy nawet nie używał; zamiast tego pisał o osobowościach. Kolejnymi manifestacjami, już na zupełnie innym poziomie zrozumienia (po przeżyciu pierwszego oświecenia), było dostrzeżenie podstawowych metaprogramów (opisanych w mojej książce pt. *AlphaHuman*, Onepress 2010), dzięki którym można było rozpisać strukturę osobowości opartą na większej liczbie czynników niż w przypadku teorii części: linię czasu, linię przestrzenną, metodologię, intensyfikację, czasowniki i rzeczowniki itd. To był ostatni etap przed powstaniem ego-rcyzmów w takiej postaci, jaką poznajesz w tej książce. Metoda została przedstawiona po raz pierwszy podczas szkolenia „Zaawansowany Master NLP" i wywarła ogromne wrażenie na jego uczestnikach i na samym Mateuszu. Poznano klucz, który otwierał ostatnie drzwi; zamek, który bronił dostępu do ciszy i pustki świadomego człowieka; technologię, która nie mogła nie dać rezultatu (choć to M-ego chciało go osiągnąć, będąc do niego przywiązane), bo stanowiła samą strukturę ego jako takiego. Ponieważ podczas szkolenia Mateusz wywoływał osobowości za pomocą określonych zabiegów (prowokacji, bodźcowania, raportu itd.), metoda została nazwana ego-rcyzmami, analogicznie do egzorcyzmów, służących do wydobywania z człowieka demonów. Ego, traktowane wtedy jako demon (co oczywiście było kolejną historią), było właśnie przedmiotem pracy.

W bieżącym rozdziale, podobnie jak w pozostałych, znajdziesz wiele historii napisanych na podstawie transkryptów szkoleniowych i terapeutycznych. Podczas każdej rozmowy zadawano pytania, mniej lub bardziej rozbudowane, a sens ich użycia jest wytłumaczony przez autora. Imiona i niektóre fragmenty treści zostały, ze względów prywatności, zmienione i nie mają żadnego znaczenia dla zrozumienia metodologii i samodzielnego korzystania z niej. Każda sytuacja jest autentyczna i miała miejsce podczas szkoleń, warsztatów lub terapii indywidualnych czy sesji grupowych.

Zasady są takie: osoba była pytana, jak się nazywa jej osobowość, po czym miała się zasocjować z tą osobowością i mówić przez nią w pierwszej osobie; absolutnie jej nie opisywać, ale w pełni się z nią zidentyfikować zarówno werbalnie, jak i niewerbalnie. To znaczy, że dana osoba siadała tak jak osobowość, tak samo się poruszała, tak samo mówiła, używała takiego samego języka, krótko mówiąc: była czystym medium, przekaźnikiem dla ego. Ten zabieg trzeba koniecznie przeprowadzić, aby w pełni zaakceptować ego i by poczuło się ono bezpieczne (inaczej będzie oceniane przez self, czyli przez inną osobowość, i w ten sposób nie pozwoli się wywołać). Wtedy ego-rcysta, czyli osoba prowadząca rozmowę, zaczyna zadawać pytania i kalibruje, czy klient pozostaje w procesie — jeśli nie pozostaje, pomaga mu do niego wrócić.

ARI

Osobowość: Beksa.

Na środek wychodzi 30-letni mężczyzna, siada na stole. Poproszony o zasocjowanie się z osobowością (którą nazywa wcześniej Beksą), zmienia pozycję ciała na zamkniętą w sobie, zwiesza głowę w dół, patrzy między nogi, delikatnie przebiera nimi w powietrzu. Wyraz jego twarzy się zmienia, widoczna jest wyraźna regresja

Scanned by CamScanner

wieku. Gdy zaczyna mówić, korzysta ze słownictwa i gramatyki charakterystycznej dla małego dziecka.

Terapeuta: Cześć, jak się nazywasz?
Osobowość: Beksa.
Terapeuta: Ile masz lat?
Osobowość: Trzy.

Tak młoda osobowość jest typowym przykładem raczkującego, dopiero się wykształcającego ego — przyjmuje się, że około czwartego roku życia jest ono już zbudowane, a w pełni funkcjonalne zostaje około szóstego roku życia, kiedy to dla większości ludzi zamyka się rozwój emocjonalno-duchowy. Niektóre osobowości powstają później (szczególnie w pełni rozwinięte płciowe), ale i tak opierają się na tych podstawowych, z dzieciństwa.

Gdy rozwój niemowlęcia przebiega według wzorca, około trzeciego, czwartego miesiąca wzrok dziecka zacznie powoli podążać za obiektem, na który zwraca ono uwagę. Jeśli więc weźmiesz do ręki długopis, na który dziecko zwróci uwagę, wtedy zawiesi ono na nim wzrok i przez jakiś czas wzrok ten będzie towarzyszył poruszającemu się długopisowi. Gdy jednak schowasz ten długopis za jakiś inny obiekt, np. za swoje plecy, wtedy stracisz zainteresowanie dziecka, bo jego jedyną rzeczywistością jest to, co znajduje się w polu jego percepcji. To, co słychać, istnieje. To, co widać, istnieje. To, co czuć, istnieje. Cała reszta nie istnieje. Ponieważ jednak elementem ludzkiego życia na ziemi jest wykształcenie umysłu, w pewnym momencie dziecko, już nieco starsze, stworzy reprezentację długopisu i mimo że schowasz go za plecami, będzie w tamtą stronę patrzyło i domagało się, byś go pokazał. Są to pierwsze momenty powstawania ego, pierwsze chwile separacji, gdy umysł zaczyna tworzyć reprezentacje rzeczywistości i gdy powstaje jej mapa — to proces konieczny i ewolucyjny. Istnienie myśli za jakiś czas zacznie przesłaniać człowiekowi istnienie rzeczywistości i ta myśl stanie się punktem referencyjnym dla tego, co jest, a co nie jest prawdziwe. Do tej pory był to czysty świadek — jeść tyle, ile się chce, potem wypluć; jeść to, co służy ciału, a jeśli nie służy, to nie jeść; spać wtedy, gdy chce się spać, nie spać wtedy, gdy się nie chce; płakać, gdy się chce, śmiać, gdy się chce itd. — instynkt dla wszystkich gatunków zwierząt (poza człowiekiem od momentu powstania ego) jest punktem referencyjnym i źródłem nieświadomych informacji na temat tego, jakie decyzje należy podejmować. To on każe lisowi udawać nieżywego, gdy złapie go niedźwiedź, skunksowi wypuścić strumień cuchnącej cieczy, gdy zbliża się zagrożenie, niemowlęciu ssać pierś, z której płynie życiodajne mleko. Z czasem jednak instynkt, właśnie ze względu na pojawienie się ego, zaczyna odgrywać coraz mniejszą rolę, by prawie całkowicie zaniknąć (czy raczej zostać przykrytym przez wzorce idące z umysłu). Dlatego dorosły człowiek je tyle, ile pożąda (często o wiele więcej, niż potrzebuje); je to, co mu smakuje (np. cukier, który jest niezdrowy i niepotrzebny ciału); śpi osiem godzin, bo tak napisano w książce (choć tylko ciało wie, ile potrzebuje snu), i to w nocy, bo w dzień nie może; powstrzymuje emocje, bo nie powinno się niektórych okazywać (np. płaczący mężczyzna może się bać negatywnej oceny) itd. Jak widzisz, ten fundamentalny krok — przejście z instynktu na poziom intelektualny w podejmowaniu decyzji, na poziom ego — jest charakterystyczny tylko dla ludzi i nie można go uniknąć (bez tego nie bylibyśmy zdolni przejść przez ulicę, a gwałt byłby sposobem uprawiania seksu).

Z czasem myślenie staje się coraz częstszym źródłem informacji o świecie. Znana jest bajka buddyjska, w której zafascynowane obrazem ptaka małe dziecko pokazuje go — a widzi go po raz pierwszy — mamie. Ta nazywa obiekt w percepcji dziecka „ptakiem" i powtarza to wielokrotnie, aż w pewnym momencie dziecko nie zwraca już uwagi na nowy obiekt, widząc ptaka po raz kolejny,

Scanned by CamScanner

ale odnosi się do ptaka-myśli, który w jego umyśle w taki sposób został zapamiętany (innymi słowy: w umyśle dziecka obraz ptaka jest taki, jaki w momencie powstania śladu pamięciowego dzięki pomocy i nauce mamy — a w rzeczywistości każdy ptak jest inny oraz jest przedstawiony w innym, zupełnie nowym kontekście). Z tego powodu dziecko może już nigdy nie zobaczyć nowego zjawiska, bo za każdym razem będzie się odnosiło do prototypu — czyli umysłowej reprezentacji (w tym przypadku) ptaków. Ten proces jest konieczny dla rozwoju, inaczej za każdym razem musiałbyś się uczyć, jak działają buty, zamiast odnosić się do tego, co już znasz. Ale jest też druga strona medalu — jeśli korzystamy ze stabilnych przekonań, jeśli umysł nauczył się w dzieciństwie, że ciastko to nagroda, i połączył to z pożądaniem, wtedy ego może z łatwością przyczynić się do powstania otyłości, bo w taki sposób myśli i tego zostało nauczone. Rozwiązanie tkwi więc w tym, jak oduczyć się tego, co już nieprzydatne i nieadekwatne, a pozostawić to, co przydatne. Rzecz w tym, że mało kto na dzień dzisiejszy świadomie zmienia programy własnego umysłu, bo rozwój świadomości ciągle pozostaje darem losu dla jednostek, którym przyszło urodzić się w świecie innych standardów ego niż transcendencja.

Wracając do naszego przykładu: dla ego nie ma znaczenia, że rzeczywistość dla Ariego jest zupełnie inna niż 27 lat temu, gdy powstał Beksa. Ari nie zaktualizował wiedzy na swój temat, przekonania dziecka pozostały takie same, jakie były w okresie ich powstania, a on, zidentyfikowany z tym dzieckiem, musiał płacić wysoki rachunek za bardzo już nieadekwatne strategie radzenia sobie z życiem. Inaczej mówiąc: jego komputer (mózg) był aktualny (ciało zawsze żyje w teraz), ale oprogramowanie (programy umysłowe, czyli przekonania) są spóźnione o ponad dekadę. Ego nie zostało zaktualizowane z wielu powodów, z których najważniejszy jest brak edukacji — szkolnictwo nie uczy podnoszenia poziomu świadomości, autoterapii i strategii myślenia, skupiając

się na zupełnie innych aspektach nauczania. Zatem opisywana regresja wieku jest bardzo charakterystycznym procesem i zawsze ma miejsce, bo każda osobowość musi pochodzić z przeszłości (nie może pochodzić z teraz, bo w teraz mieszka świadomość, która połyka każdą osobowość); im dalej w przeszłość, tym bardziej będziesz przypominać dziecko. Z czasem, im więcej przejdziesz ćwiczeń (na sobie i innych), im bardziej się wyciszysz, tym łatwiej będzie Ci zauważać wzorce u ludzi, do tego stopnia, że patrząc na idącego po ulicy człowieka, będziesz wiedział, ile dokładnie miał lat, kiedy nauczył się chodzić w taki sposób. Wtedy właśnie nastąpiła identyfikacja ego z zachowaniem, z fizjologią itd.

Terapeuta: Dlaczego powstałeś?
Osobowość: Bo dorośli są niebezpieczni i mogą zrobić krzywdę.

Typowy i zawsze występujący warunek: ego jest przekonane o konieczności chronienia siebie przed wrogiem, którego samo tworzy. Dorośli, psy, blondynki, drzewa, narkotyki, pieniądze, architekci, babcia Zosia — plejada „wrogów" jest nieskończona i niewyczerpana. Odczuwanie bólu w dzieciństwie, powstanie nieuleczonej po latach rany, której ćwierć wieku później często już nawet nie pamiętasz, doprowadza do zbudowania wokół tej rany całego ochronnego modelu świata, który umożliwia dwie rzeczy: odsunięcie się od bólu i dążenie do jego przeciwieństwa poprzez uważanie go za rozwiązanie problemu. Ten motywacyjny system, oparty na zamkniętym kole (nie można uleczyć czegoś, czego nie ma — ego jest iluzją opartą na separacji, więc nie da się „namówić" go do zmiany, można je jedynie zrozumieć i uaktualniać), staje się potem przez całe życie wzorcem napędzającym, kierującym poczynaniami i zachowaniami jednostki. Dorosły Ari nie był zdolny do samodzielnego podejmowania decyzji, bał się konsekwencji, unikał spotkań z dorosłymi ludźmi i był tzw. pieskiem, czyli osobowością chcącą wszystkim dogodzić i robić tak, by czuli

Scanned by CamScanner

się dobrze. Bez efektu, żadna bowiem wdzięczność drugiej strony nie usuwała (bo nie mogła usunąć) głęboko zakorzenionego lęku przed odrzuceniem i zranieniem.

Ten „logiczny" (choć z innej perspektywy wręcz przeciwnie) powód, dla którego ego tworzy określony system wartości i przekonań, obrasta po wielu latach siecią historii, tłumaczeń, zautomatyzowanych reakcji, staje się sposobem na życie, a raczej na jego interpretację. Jeśli małe dziecko czuje się zranione, oczywiste jest, że zacznie szukać rozwiązań w uciekaniu, bo na jego etapie rozumienia świata strategią jest uciekanie od problemu, a nie wychodzenie mu naprzeciw. Jedynym problemem jest fizjologiczna reakcja lęku, który mija tak samo szybko, jak się pojawia — chyba że zostanie ustabilizowany określonym wnioskiem, który z czasem przybierze formę trwałego przekonania. I tak w przypadku Ariego pojedyncza sytuacja życiowa, która z rzeczywistego punktu widzenia jest takim samym doświadczeniem jak każde inne (a dusza cieszy się, że doświadczyła tego, czego miała doświadczyć w tej karmie), w świecie ego staje się określoną interpretacją, do której potem człowiek się odnosi. Nie opiera się na tym, co się stało, ale na tym, co myśli, że się stało, nie mając dostępu do samego odczucia bólu, przed którym ucieka.

Cierpienie, tak samo jak przyjemność, jest bowiem nieuniknionym elementem życia i ma taką samą wartość poznawczo-intelektualno-emocjonalną jak największe duchowe uniesienia. Cierpienie zwane wrogością jest zaczątkiem tolerancji, jeśli tylko z nim pozostaniesz. Cierpienie zwane pożądaniem jest wstępem do nauki wdzięczności, jeśli staniesz się jego uczniem i bez podążania za nim zrozumiesz mechanikę jego działania. Cierpienie zwane lękiem jest zaczątkiem prawdziwej pewności i spokoju, niezmąconego wirami zmieniającego się świata. To oczywiste, że co Cię nie zabije, to Cię wzmocni, pod warunkiem jednak, że od tego nie uciekasz i tym samym dajesz sobie szansę. A ludzie uciekają w swoich ego od bólu jak świat światem przez całe swoje życie. I to jest właśnie logiczny powód istnienia dla ego, które mówi:

Widzisz? Czujesz ból! Ból jest zły i trzeba go unikać. Czujesz go, bo X zrobił y, więc jeśli unikniemy X-a i nikt nam nie zrobi y-a, wszystko będzie dobrze.

Zwrot, jaki tutaj jest proponowany, polega na przywitaniu tych wszystkich schowanych głęboko odczuć i zaprzyjaźnieniu się z nimi, co czyni ego niepotrzebnym do chronienia Cię przed tą całą rzekomą wrogością, której po prostu nie ma, gdy świadomie spojrzysz na swoją przeszłość. Dziecko nie jest w stanie dostrzec tego, co widzi dorosły, bo opiera swoje sądy na bardzo ograniczonych możliwościach poznawczych: nie ma w nich miejsca na różne perspektywy, na relatywizm, na definicję sytuacji w oparciu na kontekście, w którym występuje, i wiele innych, dziś zupełnie dla Ciebie naturalnych strategii interpretowania.

Jak wygląda kolejność zdarzeń w genezie ego? Najpierw jest zdarzenie — ono, jak wszystko bez wyjątku, powoduje powstanie określonego odczucia. Może to być odczucie bólu, smutku, radości, miłości itd. Pojawia się i znika — tak wygląda sytuacja w świecie pustego umysłu. Ale ego tak nie działa i gdy jesteś już zdolny do myślenia, czyli umysłowego reprezentowania rzeczywistości, po zdarzeniu pojawia się jego interpretacja — historia na ten temat. To, po odczuciu, kolejny element genezy ego.

Historia (intelektualna interpretacja zdarzenia) składa się z myśli i emocji. Wchodząc na poziom emocji, umysł zmieni odczucie, o którym była mowa wcześniej, na interpretację. Dlatego odczucie ściskania w żołądku może być nazwane stresem, napięcie w nogach zdenerwowaniem, gula w gardle lękiem, fala gorąca podnieceniem itd. Jak widzisz, sama przeżywana sensacja fizjologiczna — opisywana poprzez określenie tego, gdzie się znajduje w ciele i jak się porusza — nie ma nic wspólnego z historią na jej

Scanned by CamScanner

temat, czyli z określeniem złości, smutku itd. Zrozumienie tego jest podstawą umiejętności oddzielania prawdziwych reakcji fizjologicznych od umysłowych interpretacji, na których praca może być zupełnie nietrafiona (psychoterapeuta pyta pacjenta o samopoczucie, pacjent odpowiada, że czuje motylki w brzuchu, ekspert kwalifikuje to jako zakochanie i zaczyna pracować na tej właśnie interpretacji zamiast na faktycznym odczuciu pacjenta. W efekcie nie może podać rozwiązań dotyczących indywidualnych przeżyć człowieka, bo dostosowuje go do teorii, zamiast zrobić odwrotnie). Dzięki temu wrócisz do poziomu ciała — a ono zawsze jest przed umysłem w tym znaczeniu, że jakakolwiek reakcja fizjologiczna wyprzedza jej umysłową interpretację (taką jak na przykład podział emocji na złe i dobre).

Wracając do poziomu odczucia z ciała, znajdującego się pod interpretującą je emocją: znajdujesz core sensation (core feeling) — odczucie, na którym jest budowany dopiero cały świat historii, dzielący ludzi na dobrych, złych, takich, siakich, odczucie nakazujące określone zachowania itd. To od tego odczucia ego zaczyna uciekać, automatycznie budując przeciwstawny kierunek — tzw. rozwiązanie. I tak: w przypadku smutku rozwiązaniem jest radość, w przypadku lenistwa motywacja, w przypadku złości spokój itd. To uciekanie w „rozwiązanie" tak naprawdę rozwiązaniem nie jest, pogłębia jedynie problem. Jeśli ktoś czuje, dajmy na to, ścisk w żołądku (odczucie fizjologiczne, poziom ciała) i zinterpretuje je jako stres (historia, poziom umysłu, który jest zdolny do myślenia, ale nie odczuwania), to chcąc od niego uciec, wcale nie będzie zmierzał w kierunku prawdziwego spokoju, a jedynie w kierunku ulgi od tego stresu (ulga nie jest spokojem). Tak samo, jeśli ktoś boi się stracić pieniądze, nie będzie podejmował działań inwestycyjnych, ale chronił to, co ma — a oszczędzania nie nazywa się pomnażaniem pieniędzy. Od bólu nie można uciec w przyjemność, bo brak bólu nie oznacza przyjemności,

podobnie jak brak problemów finansowych nie oznacza bogactwa. Co więc jest ostatecznym rozwiązaniem? Obserwacja odczucia i uświadomienie sobie mechaniki jego działania, co doprowadza do jego dojrzenia, transformacji, zmiany, jako efekt uboczny działania świadomości. Biblia miała rację: *Poznacie prawdę, a prawda Was wyzwoli* (Jan 8:32).

Po zdarzeniu pojawia się więc odczucie — na nie reagujesz w okresie niemowlęcym zupełnie instynktownie, np. dotknięcie gorącej kuchenki powoduje pojawienie się bólu. Odczucie takie to core feeling. Jednak po jakimś czasie, gdy zaczyna się wyodrębniać ego, core feeling jest przykrywane core story, czyli podstawową historią na temat tego, co się wydarzyło oraz jak należy to zrozumieć na podstawie pojawienia się odczucia. W przypadku Ariego jest to myśl: *dorośli są niebezpieczni i mogą zrobić krzywdę*, która opiera się na co prawda rzeczywistym życiowym zdarzeniu, ale niemającym nic wspólnego z późniejszą interpretacją dziecka. Oto Ari był świadkiem kłótni swoich rodziców, w czasie której zobaczył płaczącą mamę. Odczuł jej ból, a ponieważ nie był świadomy, że należy ten ból obserwować, potraktować go jako część ludzkiej egzystencji i tym samym puścić go wolno, odczucie stało się nieprzyjemne, a chłopczyk wyciągnął wniosek taki, jaki potrafił: *dorośli są niebezpieczni i mogą zrobić krzywdę*. Czy ma to sens? W umyśle trzylatka ogromny — skoro się kłócą, to są niebezpieczni i się krzywdzą, bo widać przecież, jak mama płacze. W umyśle dorosłego mężczyzny, męża i ojca, to przekonanie staje się wielką przeszkodą, zwłaszcza że z tymi dorosłymi ma do czynienia na co dzień. Masz więc zdarzenie, potem odczucie, potem core story, na której są budowane dalsze interpretacje i modele świata, często tak bardzo odległe od korzenia, że ciężko jest zobaczyć na pierwszy rzut niewyćwiczonego oka, jak głęboko sięga system historii osobistych ego. Ten ostatni poziom organizacji modelu świata to poziom powierzchni, wierzchołka góry lodowej — tutaj Ari ma

Scanned by CamScanner

kolejne przekonania: o tym, że nie jest wystarczająco męski (bo twarda męskość jest pozornym w rzeczywistości, ale „prawdziwym" dla ego rozwiązaniem na ból dziecka), że jego dzieci mogą zostać porwane (bo dorośli mogą zrobić krzywdę), że kłócenie się prowadzi do bólu (a ból dla ego jest efektem krzywdy, choć rzeczywistość jest odwrotna! Krzywda to interpretacja odczucia nazywanego bólem) i wiele innych, na których nie ma sensu pracować, bo jeśli chcesz poznać cały chwast, nie zrywasz tylko pojedynczych listków, ale zaczynasz od korzenia. Ten chwast ustąpi miejsca pięknemu kwiatu w procesie rozumienia i uświadamiania.

Na tych interpretacjach budowany był jego styl życia. Z nich wypływały zachowania Ariego, takie jak: unikanie spotkań towarzyskich, branie zbyt niskich stawek za swoją pracę, poczucie niższości wśród innych. Jedno krótkie doświadczenie, jedno odrzucone odczucie, jedna historia core (fundamentalna) i na nich zaczyna się tworzyć cała masa zachowań, przekonań, działań — styl życia. Dlatego umiejętność znajdowania tego schowanego pod spodem odrzuconego wewnętrznego dziecka jest tak istotna; inaczej fundamentalna rana nie zostaje zasklepiona i wpływa na procesy zachodzące w całym organizmie. Ta fundamentalna rana jest nazywana w języku angielskim mother wound (rana matczyna), a to dlatego, że Ty, uciekając od tego, co sam urodziłeś (swoje odczucie), jesteś jak matka, która nie akceptuje swojego dziecka. Jeśli nie uciekasz od tego, co czujesz, jesteś jak prawdziwa matka, która może kochać swoje dzieci bezwarunkowo, niezależnie od tego, jakie one są. I to jest owo zrozumienie, co to znaczy być sobą — na dobre i na złe, póki śmierć Was (Ciebie i Twojego ego) nie rozłączy. Małżeństwo to pakt, pokój i ostateczna komunia między świadomością i ego, dużym i małym umysłem, gdzie jesteś sobą i dla siebie i ze sobą również wtedy, gdy odwiedzają Cię „nieprzyjemne" emocje — dla nich także robisz miejsce w swoim domu. Dopiero wtedy możesz siebie poznać, jak to napisał kiedyś Terencjusz: *Człowiekiem jestem i nic, co ludzkie, nie jest mi obce*. Adept świadomości może to sparafrazować jako: *świadomy jestem i żadna emocja nie jest mi obca, i każdą akceptuję jako własne dziecko*. Bo przecież emocje rodzą się w każdym człowieku.

Wracając do rozmowy z Arim:

Terapeuta: Dlaczego powstałeś?
Osobowość: Bo dorośli są niebezpieczni i mogą zrobić krzywdę.
Terapeuta: Po co istniejesz?
Osobowość: Aby chronić i osłaniać.

Te właśnie pytania (terapeuty) okazały się kluczowe w procesach ego-rcyzmów. Geneza powstania ego, jak widać, sięga zawsze do przeszłości i zawsze ma jakiś określony powód i cel funkcjonowania. Odpowiedź na pytanie: *Po co istniejesz?* daje zrozumienie, dlaczego osobowość pozostaje przy życiu i z jakiego powodu funkcjonuje. Odpowiedziami będą (o czym dowiesz się przy dalszych transkryptach): aby *chronić*, *opiekować się*, *zarabiać pieniądze*, *organizować życie*, *kontrolować*, *bawić się* i wiele innych celów potrzebnych w życiu każdego człowieka. Zakładają one jednak, że Ty (cokolwiek by to miało znaczyć) nie jesteś zdolny do samodzielnego ich osiągania i potrzebujesz niezależnej struktury, osoby trzeciej — ego — aby to za Ciebie robiła. A ego musi być zidentyfikowane z powodem swego istnienia, którym jest właśnie nieuleczona opisana wcześniej rana z przeszłości. Na jeszcze innym poziomie (duchowym) istnienie ego jest po prostu koniecznym elementem ewolucji świadomości istoty ludzkiej zamieszkującej tę planetę i jako krok w jej rozwoju odpowiada etapowi przejścia człowieka przez okres nastoletni na drodze do osiągnięcia dojrzałości. I o ile Twoje ciało nastoletnie nie pozostanie, o tyle ego może — bo istnieje jedynie w wyobraźni i nie podlega takim prawom, jakim podlega materia.

Scanned by CamScanner

Sytuacja Ariego jest zrozumiała — ból powstały w wyniku interpretacji kłótni między rodzicami zrodził osobowość, która od tamtej pory skupiała się na tym, jak tego bólu unikać i dążyć do poczucia bezpieczeństwa (które zawsze zakłada, że musi istnieć lęk). Ma ona perfekcyjne wytłumaczenie, dlaczego i po co istnieje, a jego historia powstania jest prawdziwa — bo każda historia, w zakresie świata, który tworzy, jest prawdziwa. Powyższe pytania, jak później zauważysz, będą się często powtarzały, aby pomóc dokładnie poznać genezę powstania ego i zauważyć ten pierwszy moment, gdy się ono narodziło. To wspaniały moment; gdy jest nieoceniany, daje wgląd we własne życie i głębokie zrozumienie jego i podejmowanych do tej pory wyborów.

Terapeuta: Co się stało?
Osobowość: Mamusia i tatuś strasznie się kłócili ze sobą. Było bardzo głośno i mamusia zaczęła płakać. A tatuś krzyczał na nią i prawie ją pobił. Ona musiała przed nim uciekać do łazienki i zamknąć się w niej. A potem mówiła mi, że dorośli czasami tak mają.

Opis przedstawiony przez ego, szczególnie tak niedojrzałe jak u trzylatka, wyglądałby dzisiaj, dla ego dorosłego, zupełnie inaczej. „Mamusia i tatuś" zamieniliby się w „dorosłych ludzi, którzy mają różniące się przekonania i wchodzą w stany emocjonalne, powodujące powstanie konfliktów". Kłótnia nie byłaby czymś „strasznym", a raczej pewną „formą komunikowania się dorosłych (jako dorosły możesz spokojnie zaliczyć pewną liczbę kłótni miesięcznie, a w niektórych przypadkach o wiele częściej) i okazją do wzrostu emocjonalnego". „Głośno" dla uszu małego dziecka byłoby „podniesionym głosem" dla dorosłego. „Ucieczka do łazienki" zamieniłaby się w „zachowanie mamy", a „zamknięcie się w łazience" okazałoby się „informacją o niechęci dalszego prowadzenia rozmowy". Jej późniejsze „wytłumaczenie" stałoby się

„okazją do zrozumienia, że dorośli czasami tak mają, że tak się komunikują, a nie, że są niebezpieczni". Ale to wszystko wiesz Ty, z punktu widzenia dorosłego człowieka. Tego nie wie jednak dziecko. Teraz wystarczy, że zapamięta ono swój interpretacyjny film, połączy go z odczuciem lęku i bólu, na nim zbuduje następne interpretacje i mechanizmy obronne, na nich styl życia, by po wielu latach w ogóle nie pamiętać już głęboko wypartej sytuacji i odnosić się jedynie do tego, co zachodzi na powierzchni — tłumaczonego racjonalnie lęku, który jest tak samo nieracjonalny jak każda inna emocja. Lęk jest w ciele, a racjonalizm w umyśle. Kiedy zrozumiesz to rozróżnienie, lepiej zrozumiesz swoją naturę.

M-ego zastanawia się, co napisać dalej.

Imię człowieka: Asia.
Osobowość: Kontroler.

Terapeuta: Cześć, z kim rozmawiam?
Osobowość: Jestem kontrolerem.

Kursanci, przyzwyczajeni do Asi jako ciepłej, miłej, uśmiechniętej na co dzień dziewczyny, na odpowiednim już poziomie umiejętności kalibrowania reakcji, są zaskoczeni ogromną zmianą, gdy Asia asocjuje się z osobowością. Siada jak „książkowy" prezes firmy, z nogą na nodze, patrzy oceniającym wzrokiem na terapeutę i pozostałych. Marszczy brwi, zaciska zęby i kładzie w ułożony i zaplanowany sposób ręce na kolanach. Wyprostowana, konkretna i nieruchoma poza.

Po raz kolejny ujawnia się ego — ciało, czyli somatyczna, fizjologiczna reprezentacja ego umysłowego. Udowodniono, że w przypadku osobowości wielorakich (ego na jednym poziomie jest jedną wielką separacją, ale wchodząc w szczegóły, możesz się przekonać, że istnieją sub-ego, zwane osobowościami, czyli poszczególne role życiowe, z jakimi ego się identyfikuje) — czyli sytuacji, w któ-

Scanned by CamScanner

rych poszczególne osobowości nie wiedzą o sobie nawzajem (w przeciwieństwie do ludzi, którzy mogą usłyszeć swoje dialogi wewnętrzne i zdać sobie sprawę, że są one inne w poszczególnych kontekstach i że odgrywana rola w domu różni się od tej odgrywanej w pracy) — każda osobowość ma inne ciało, które może chorować na różne choroby. Na przykład jedna kobieta cierpiała w jednej z ról na cukrzycę, której nie było w przypadku identyfikacji z drugą rolą.

Psychosomatyka jest (w świecie intelektualnego rozumienia zdrowia przez dzisiejszą kulturę) ciągle raczkującą dziedziną wiedzy, ale bardzo bogatą dla tych, którzy zaczynają eksplorować Tradycyjną Medycynę Chińską, Pięć Przemian, szamanizm, Reiki, uzdrawianie praniczne i wiele innych systemów wychodzących poza schematy dostępne dzisiaj dla ego kolektywnego, zwanego medycyną akademicką. Jesienią 2010 roku u Mateusza zdiagnozowano arytmię i nadciśnienie, a badanie USG wykazało przerost ściany lewej komory serca (hipertrofię). Mimo zaleceń kardiologów, sugerujących branie farmaceutyków obniżających ciśnienie, autor tej książki postanowił poradzić sobie z brakiem równowagi sam, korzystając z innych systemów wiedzy, które oferowały możliwości, jakich medycyna akademicka nie przewidywała. W połowie 2011 roku nie tylko jego ciśnienie wróciło do normy, ale także kolejne badanie USG wykazało powrót mięśnia sercowego do normalnego rozmiaru. Likwidacja hipertrofii nie była zamierzonym celem autora (obniżenie ciśnienia owszem) — była efektem ubocznym pracy na bardzo wielu poziomach, których synergia przyniosła efekty osiągalne, ale nieprzewidywalne w standardach określonego ego kolektywnego (czyli nauki — zglobalizowanego zestawu przekonań umysłu kolektywnego na temat rzeczywistości, będącego z jednej strony zbawieniem, a z drugiej strony jednym z największych ograniczeń rozwoju ludzkości, która w niego wierzy).

Powyższe komentarze są potrzebne, byś zrozumiał, że każde ego musi dawać wyraz swojemu istnieniu poprzez materię — sam umysł jest bowiem tylko iluzorycznym konceptem, który opiera się jedynie na historiach — tych dotyczących ja, innych, przeszłości i przyszłości. Dlatego gdy angażujesz proces myślenia, robiąc to przez wiele godzin dziennie od wczesnego dzieciństwa, identyfikujące się z myślami ego musi dawać wyraz swemu istnieniu (inaczej go nie ma — to tak jak w filmie *Duch* z Patrickiem Swayze: dusza nie wie, że ciało umarło, i chce powiedzieć coś do innych ludzi, którzy jej nie słyszą) właśnie poprzez życie ciałem, które reaguje emocjami. Emocja to myśl w połączeniu z reakcją fizjologiczną, a więc spotkanie umysłu z ciałem. Ciało siłą rzeczy musi podążyć za tym, co mówi umysł, jeśli ego identyfikuje się z myślami — jeśli natomiast je obserwujesz, nie wykonasz ani jednego ruchu nieświadomie, przez co ego nie będzie dopuszczone do życia i w świadomej obserwacji zacznie dojrzewać. Nie dojrzewasz go Ty, nie potrafiłbyś dojrzeć sam siebie, bo ego nie wznosi nigdzie ego. Oświeca je lustro nieskazitelnej rzeczywistości, doskonałe tao, które przepływa przez Ciebie obserwującego i nadaje Twojemu ego każdorazowo nową jakość aktem narodzin w tym właśnie momencie. To znaczy także, że nigdy nie pracujesz dwa razy na tym samym problemie, bo w każdym momencie inny umysł spotyka sytuację i musi tym samym nauczyć się czegoś innego. Tak samo nie wchodzi się dwa razy do tej samej rzeki — zanim wyciągniesz nogi „z pierwszej", woda już odpłynęła, a jej miejsce zajęła nowa.

M-ego komentuje, że komentarz o sercu Mateusza pochodzi z ego, jest przykładem chwalenia się i należy go usunąć.

Ciało staje się więc punktem odniesienia do kalibracji tego, z jakimi myślami identyfikuje się ego. Ponieważ ciało zawsze jest obecne — w tu i teraz — a ego nigdy nie jest obecne — zawsze

Scanned by CamScanner

podróżuje w czasie i w interpretacjach dotyczących ludzi-obiektów — dlatego dopiero świadomość ściąga umysł z powrotem do ciała. Taka umiejętność przebywania w ciele jest umiejętnością duchową i musi być wyćwiczona, jak każda inna. Po obserwacji ciała, jego ruchów, pozycji, zmian na skórze, w oddechu będziesz w stanie rozpoznać świat wewnętrznych przekonań, który pomoże Ci łatwiej orientować się w sytuacji. Im dłużej obserwujesz siebie, tym więcej oczywiście możesz powiedzieć o innych. To dlatego praca nad sobą i ze sobą daje dostęp do możliwości pracy nad innymi i z innymi, bo każde ja rządzi się takimi samymi prawami. Kiedy poznasz najbardziej podstawowe, będzie Ci o wiele prościej zidentyfikować te mechanizmy, które wcześniej były nieświadome i niewidoczne.

Ciało musi podążyć za umysłem, wchodząc w tzw. ciało umysłowe, czyli ego-ciało. Jest wiele poziomów ciała i wiele ciał, z których zdążyłeś poznać ciało fizjologiczne i umysłowe. Ciało podąża i współtworzy emocje — które są fizjologiczną odpowiedzią na zaistniałą myśl. Emocje to historie — są one intelektualnym opisem tego, co czujesz, czyli określonego odczucia. Przykładowo: jest ciemno w pokoju i budzi się w nim małe dziecko. Nic nie widzi, obok nie ma mamy; pojawia się odczucie, które jest dla dziecka nieprzyjemne (odczucie to cały czas jest na poziomie ciała fizjologicznego, bo umysł jeszcze nie bierze w tym udziału). Automatyczną reakcją, na poziomie pewnego instynktu, jest płacz, który w normalnych warunkach doprowadza do reakcji kogoś bliskiego, najczęściej mamy. Ona, wchodząc do pokoju i sprawdzając na podstawie swojej wiedzy poziom zagrożenia (którego nie stwierdza), bierze dziecko na ręce i je przytula. Ponieważ sama jest spokojna i obecna, dziecko w lustrze tego spokoju i obecności jest w stanie przedefiniować siebie na nowo i powrócić do zintegrowanego centrum siebie. I znowu jest spokojne, i znowu jest czyste, tak jak rzeka po przejściu przez nią zwierzęcia po zawirowaniach ponownie płynie spokojnie. Jeśli matka nie podejdzie do dziecka, odczucie pozostanie, dopóty pozostanie — innymi słowy: dziecko je będzie odczuwać do chwili, w której przestanie je odczuwać; może ze względu na zmianę warunków w otoczeniu, może ze względu na zwrócenie przez nie uwagi na inny czynnik, odczucie zmienia się i odchodzi. Ponieważ nie ma jeszcze ego, czyli wyciągającego wnioski umysłu, nie powstaje historia i interpretacja tego, co się stało — chyba że dziecko ma już tyle lat, iż umysł już się kształtuje, i wyciąga wniosek, np. że „ciemność jest straszna". Ta opowieść umysłowa stanie się od tej pory punktem referencyjnym, który wraz z reakcjami fizjologicznymi doprowadzi do powstania emocji, jaką psychologia nazywa lękiem. Samo odczucie staje się więc przykryte emocją, która jest już interpretacją. Nie ma czegoś takiego jak emocja bez myśli, bo nie może się ona pojawić bez wniosku pochodzącego z ego. Dlatego też niektóre systemy wiedzy uważają, że emocja jest formą myślenia. Na tym etapie załamuje się wiele systemów zmiany osobistej, pracujących na poziomie mentalnym, na którym dochodzi się do podstawowej emocji, od jakiej to wszystko się zaczęło, ale omija się podstawowe odczucie, na którym ta emocja (a więc psychosomatyczna interpretacja) została zbudowana.

Proces wygląda więc tak:

- Pojawia się odczucie w ciele (tzw. *core feeling*, podstawowe odczucie), które samo w sobie nie jest żadne — ani dobre, ani złe, ani przyjemne, ani nieprzyjemne. Małe dziecko, które je odczuwa, jest nim — nie wie, że odczucie i ono to dwie niezależne rzeczy, bo nie ma umysłu, który mógłby dokonać tej separacji. Na podstawie tego odczucia dokonuje ono wyborów. Na przykład jest głodne albo się śmieje, albo się boi. Dorosły umysł, ponieważ projektuje własne przekonania na dziecko, wyciąga wnioski: „dziecko płacze, bo jest

Scanned by CamScanner

smutne"; „dziecko się śmieje, bo jest wesołe"; „smutek jest zły, a wesołość dobra". A prawda jest taka, że pod tymi interpretacjami znajduje się czyste odczucie, które samo w sobie ma tylko wartość informacyjną, dzięki czemu dziecko wie, na co zwrócić uwagę, kiedy jeść, a kiedy nie itd. Empatyczna czystość dziecka, jego zdolność do pełnego odczuwania zagwarantowana neuronami lustrzanymi obejmującymi pola energetyczne innych i własne bez poziomu intelektualno-emocjonalnej interpretacji, powstaje już w okresie prenatalnym i gdyby nie pojawiła się ego-świadomość, każdy człowiek byłby dzisiaj absolutnie czystym przekaźnikiem i odbiorcą odczuć. Ale tak się nie dzieje, bo... pojawia się separacyjna myśl, która buduje wniosek na temat tego, co się wydarzyło. Myśl ta staje się tak zwaną core story, czyli pierwotną historią, która jako fundamentalne przekonanie wyznaczy w przyszłości dualistyczną motywację od „złego" do „dobrego". Ta historia znajduje się już na poziomie mentalnym, intelektualnym, ego — a nie na poziomie samego ciała, z czym miałeś do czynienia w przypadku odczucia. Ponieważ myśl ta dotyczy odczucia pochodzącego z ciała, zmienia się w coś, co nazywa się emocją — czyli takim rodzajem myśli, w której biorą udział zarówno umysł (mając interpretację, przekonanie, historię itd.), jak i ciało (pobudzenie fizjologiczne). W efekcie powstaje twór, będący zinterpretowanym odczuciem, na który potem człowiek będzie reagował, ale niebędący już pierwotnym odczuciem. To trochę tak, jakby wziąć nasiona kukurydzy i je genetycznie zmodyfikować. Nasiona niezmutowane będą zdolne do zupełnie innych rzeczy niż genetyczna kopia — ta chociażby może być bezpłodna. Jeśli ktoś zje kukurydzę normalną, ma gwarancję dostępu do jej naturalnych wartości, a jeśli genetycznie zmodyfikowaną — na dzień dzisiejszy nie wiadomo dokładnie, jakie konsekwencje będzie to miało w przyszłości — być może zajdą nieodwracalne zmiany w organizmie człowieka (badania austriackiego profesora Jurgena Zentka wykazały, że potomstwo myszy karmionych taką kukurydzą jest mniej płodne).

- Trzecim etapem jest interpretacja emocji, czyli interpretacja interpretacji. Podstawowym podziałem będzie tutaj zbudowanie systemu motywacyjnego „od – do", czyli określenie, że niektóre emocje są „dobre" i do tych należy dążyć, a inne emocje są „złe" i tych należy unikać. Dzięki niemu powstaną nowe emocje na starych emocjach — teraz ego nie tylko odczuje np. lęk, uznając, że lęk jest zły, ale też może zbudować gniew, czyli złość na to, że czuje coś, czego nie powinno. Albo odwrotnie: ego ucieszy się z przyjemności. W ten sposób ego zaczyna się bać (emocja wtórna) lęku (emocja pierwotna), cieszyć się (emocja wtórna) przyjemnością (emocja pierwotna), pożądać (emocja wtórna) pożądania (emocja pierwotna, na głębszym poziomie skrywająca lęk i wstyd), złościć się (emocja wtórna) na złość (emocja pierwotna, która i tak na jeszcze głębszym poziomie skrywa lęk). Jak widać, system ego zaczyna być coraz bardziej złożony, a kolejne warstwy powstają na jednym kamieniu węgielnym. To tak jak budowa domu — na tym poziomie ego buduje już to, co widać na powierzchni, bo fundament został głęboko ukryty na samym początku pod spodem.
- Czwartym etapem jest zbudowanie na podstawie tych wniosków i przekonań o emocjach zwartego i spójnego modelu świata. Tutaj pojawią się zachowania, nawyki, osobowości, tutaj powstaną formy realizacji tych przekonań w kontekstach życiowych: praca, rodzina, kółko socjalne znajomych i przyjaciół, świat ciała i sposobów jego traktowania itd. Ten etap zawsze jest powierzchnią dla głębi, wierzchołkiem

Scanned by CamScanner

schowanej w morzu góry lodowej, tym, co widać. Oceniając go, ego będzie oceniało świat. To jest ocenianie książki po okładce i ego może jedynie to zrobić, bo na pewnym poziomie nie jest w stanie poznać książki — nie jest w stanie poznać samo siebie, bo wtedy Ty poznawałbyś Ciebie, pozostawiając zawsze jakąś część Ciebie nieodkrytą i nie mogąc wyjść z tego mechanizmu. Punktem referencyjnym do poznania siebie musi być więc coś spoza modelu, który to ja tworzy. Coś transcendentnego, większego, potężniejszego, szerszego.

M-ego wyobraża sobie, jak ludzie je pochwalą za to, postęp, który zrobiło w stosunku do poprzednich książek. I jak będzie siedziało na spotkaniu z autorem, świadome.

Wracając (a tak naprawdę zaczynając coś od nowa, bo Twój umysł jest teraz inny niż wcześniej) do początku rozmowy:

Terapeuta: Cześć, z kim rozmawiam?
Osobowość: Jestem kontrolerem.
Terapeuta: Kiedy powstałeś?
Osobowość: Kiedy Asia miała 15 lat.

Elementem ćwiczenia było opowiadanie o Asi przez osobowość, którą nazwaliśmy self. Self to również osobowość ego, ale będąca centrum dla wszystkich pozostałych. To właśnie self — często określane imieniem — uważa się za to „prawdziwe" ja (a „prawdziwe ja" to kolejny umysłowy koncept poznawczy ego). Dzięki temu zabiegowi osobowość mogła przedstawić swoje separujące myśli i pokazać, w jaki sposób jest generowany konflikt.

Terapeuta: Co się wtedy stało?
Osobowość: Zmarł jej tata.

Ciało Asi zareagowało silnym pobudzeniem i zaczęło szlochać. Ten ból, który się pojawił, był właśnie dowodem dla osobowości

kontrolera, że jest potrzebna. Jego zadaniem, między innymi, było chronić Asię przed bólem i cierpieniem emocjonalnym. Żadna to ochrona, bo założenie, że należy chronić kogoś przed czymś, generuje automatycznie lęk i poczucie niebezpieczeństwa, przez co koło się zamyka, ale na tym etapie rozwoju umysłu była to funkcjonalna decyzja i rozwiązanie.

Na tym przykładzie po raz kolejny widać, że geneza ego zawsze jest powiązana z interpretacją określonego odczucia (bo pierwotną genezą jest sam fakt istnienia myśli jako konceptu poznawczego, bez którego nie byłbyś w stanie przejść przez ulicę — to konieczny etap rozwoju bytu ludzkiego), i najczęściej jest to interpretacja odczucia jako negatywnego, bolesnego, złego. Powstanie koncepcji negatywnego, bolesnego, złego musi też stworzyć koncepcję pozytywnego, spokojnego i dobrego, która stanie się drugą stroną medalu. Pojawia się ból, człowiek nie decyduje się oddać go świadomości, lecz swojemu ego, ego wyciąga wniosek, że ból jest zły i należy się go wystrzegać, i tworzy model świata, którego realizacją może być przykładowo unikanie głęboko angażujących uczuciowo związków (bo wtedy jest ryzyko pojawienia się bólu, tego samego, który nie został zaakceptowany, uleczony i uświadomiony, a który pochodzi z przeszłości). Gdyby ludzie nie uciekali od tego, co czują, całe szyte na miarę iluzoryczne szaty ochronne nie byłyby potrzebne, bo obawa przed lękiem, szczególnie w wieku dorosłym, jest po prostu niepotrzebna — skoro lęk nie zabija, może tylko wzmacniać. Cały wielki zestaw udowadniająco-uciekających mechanizmów nie byłby potrzebny i życie stałoby się o wiele pełniejsze i łatwiejsze, prawda jest bowiem o wiele prostsza niż fałsz (prawda jest najłatwiejsza, a fałsz najtrudniejszy). Gdy osobowość za swój początek uważa tak późny wiek, jak okres 15 lat (zwykle są to lata wczesnego dzieciństwa), to znaczy, że taką formę (w tym przypadku kontrolera) przybrała znacznie później, a geneza tej formy na pewno zaszła wcześniej. Chociażby dlatego,

Scanned by CamScanner

że przejawów kontrolowania dziecko uczy się, jeszcze zupełnie nieświadomie, gdy jako niemowlę do wkłada ust wszystkie możliwe przedmioty, a rodzice uważają, by nie zrobiło sobie krzywdy. W przypadku Asi kontroler przybrał swoją już doroślejszą formę w okresie, który podała, ale jej początków należy szukać znacznie wcześniej. Pilnowanie zabawek, kanapek w szkole, ulubionej czekoladki itd. to zjawiska z wczesnego dzieciństwa i tam zaczyna się kontrola, która jest odpowiedzią ego na lęk przed utratą zakładającą brak naszej kompletności i potrzebę posiadania czegoś.

Obserwacja oparta na obecności daje Asi i jej wszystkim osobowościom lustro, w którym mogą się one przeglądać. Gdyby terapeuta wziął łzy Asi za cierpienie, zamiast kochać ją taką, jaka jest, mógłby chcieć ją zmienić, wysyłając do ego informacje, że nie jest takie, jakie powinno być. To ciągle wzmacniałoby koło separacji i przekonanie o byciu nie taką, jaką być należy. Ego, oglądane w przezroczystej wodzie, jest pokazywane w całości i w prawdzie, a jakiekolwiek zanieczyszczenie wody jest zawsze powodem powrotu do świata iluzji. Umysł zmienia się przez porównanie do innych umysłów lub do zawsze transcendentnej świadomości, w której widzi swoją śmierć i narodziny w tym samym momencie.

Terapeuta: Po co istniejesz?
Osobowość: Bo beze mnie nie poradzi sobie w życiu.
Terapeuta: Co jej zapewniasz?
Osobowość: Zdobywam umiejętności. Zapewniam jej bezpieczeństwo finansowe i spełniam jej marzenia. Pracuję.

Osobowość ego zaczyna wymieniać powody „swego" istnienia, oparte na podstawowym założeniu — że Asia nie jest zdolna samodzielnie funkcjonować w zakresie kontrolowania swego życia, zarabiania pieniędzy, bezpieczeństwa, pracy. Znajduje więc powody do tego, by żyć, a powody te są związane z brakami po stronie self Asi. A ponieważ do tanga trzeba dwojga, Asia musi mieć

przekonania na temat jakiejś części siebie, które współgrają z opiniami kontrolera — właśnie takie, które dają mu życie.

Terapeuta: Asiu, wróć do nas.
Asia: Dobrze, jestem tu.

Osobowość kontrolera jest dysocjowana, wraca self, czyli Asia. Z tą osobowością w tej chwili będzie przeprowadzana rozmowa, bo to ona może teraz zakwestionować swoje przekonania na własny temat. Póki jedna z jej części uważa, że jest niewystarczająca (Asia), póty potrzebna jest druga, balansująca (kontroler). Ich współistnienie zakłada wewnętrzny konflikt, bo kontroler musi mieć problem, który rozwiązuje (konflikt ten wynika z rzekomych braków po stronie Asi), a Asia musi mieć kontrolera, by ją wybawiał od cierpienia. Taka separacja jest podstawą istnienia ego. Dalsza część pracy to odzyskiwanie przez Asię utraconych zasobów, aktualizujące jej ego sprzed kilkunastu lat do tego, które ma obecnie. Dopiero wtedy, gdy człowiek zaczyna definiować się przez daną chwilę, może żyć na bieżąco. Wszystko, co zdarzyło się w przeszłości, jest już nieaktualne — a uświadom sobie, że większość umysłów na świecie żyje w oparciu na core stories i core feelings z okresu pierwszych kilku lat życia.

Terapeuta: Jakie przekonania zauważasz na podstawie tego, co usłyszałaś od kontrolera?
Asia: Czuję obawę, że porzucę materialną stronę życia. Że inni będą mną manipulować i mnie tłamsić. Że będę robić nie to, co trzeba.
Terapeuta: Czy chciałabyś sprawdzić zgodność tych przekonań z aktualną rzeczywistością i określić, czy są wciąż prawdziwe?

Każda myśl, każde przekonanie jest prawdziwe na pewnym poziomie. Jeśli w nie wierzysz, tworzy ono prawdziwe okoliczności, w których się samo potwierdza. Sam człowiek do tego doprowadza, egzekwując to przekonanie w rzeczywistości, tak aby model

Scanned by CamScanner

świata pokrył się ze światem zewnętrznym. Przykładowo, ktoś ma przekonanie, że jest nerwowy, więc się denerwuje. Pojawia się więc emocja, a gdy ktoś czuje emocję, to jest to aktualna dla niego rzeczywistość. Potrzeba sporo czasu i wielu ćwiczeń, by odczuwać emocję jako turbulencję wiecznie spokojnej rzeki tao i trwać w niewzruszonej cierpliwości, nie podążając za iluzją umysłu i ciała. Na pewnym poziomie emocja jest faktem — tworzy odczuwalną rzeczywistość, którą się żyje w danej chwili. Tak samo bywa w kinie — mimo wiedzy, że latające spodki z kosmitami nie są potwierdzone żadnymi aktualnymi badaniami, to i tak przeżywa się wszystkie emocje wraz z uciekającymi przed nimi bohaterami tak, jakby to była prawda — bo w gruncie rzeczy, na tym poziomie rozumienia świata (umysłowego, a nie świadomego), faktycznie tak jest. Niewiele osób siedzi w kinie, pamiętając, że jest w kinie, a nie w świecie generowanym przez film — co więcej, ludzie przecież właśnie po ten świat chodzą do kina! Dla dziecka sen też jest prawdziwy, bo nie ma ono dorosłego porównania do świata „rzeczywistego". I to też, na poziomie rozumienia dziecka, jest prawdą. Natomiast prawdę można poznawać jedynie poprzez tę chwilę i pytanie: *Czy nadal w to wierzę?* powinno być zadawane w każdym momencie naszego życia, by na bieżąco aktualizować system wewnętrznego modelu świata. To, w co wierzyłeś kiedyś, nie musi być czymś, w co wierzysz teraz. I jeśli tego nie sprawdzisz, możesz chodzić w starych, niewygodnych już dzisiaj butach albo nałożyć kapcie na wycieczkę po górach (do czego przecież te kapcie się nie nadają).

Pytanie terapeuty przekazuje również odpowiedzialność w ręce klienta, co jest koniecznością dalszej pracy. Terapeutyczne ego, które byłoby przywiązane do wyniku, przez jaki określałoby swoją wyjątkowość, chciałoby dokonać zmiany niezależnie od gotowości klienta do niej. Założenie, że ludzie chętnie się zmieniają, jest tak samo nieprawdziwe jak to, że zmieniają się niechętnie — zależy to bowiem każdorazowo od sytuacji. Elementem tej chwili

jest lustro rzeczywistości, które w określony sposób pokaże ego. Jeśli lustro to pokazuje obecność, pokaże chwilę obecną, a jeśli nie, pokaże zniekształcony obraz. Na przykład ego terapeuty przywiązane do wyniku będzie naciskać na klienta, by się zmienił, co wzmocni inną część osobowości klienta i separację od siebie. To nakręca spiralę lęku, bo ktoś zmieniający się ze względu na presję innych zawsze robi to jako mechanizm obronny, by uniknąć jakiejś własnej emocji — niechęci, lęku, złości, znudzenia itd. I klient zmieni jedno przekonanie, ale wyjdzie z innym, być może po jakimś czasie wracając do wcześniejszych ustawień. Jeśli ego terapeuty będzie bardziej zajęte regułami niż rzeczywistością, klient może poczuć się odrzucony, i to też doprowadzi do separacji. Dlatego osoby pracujące z innymi mają wielopoziomowy kontakt z ludźmi i wpływają na nich na różne sposoby — to, jak wpływasz na siebie, jest punktem referencyjnym tego, jak wpływasz na innych. Po jakości relacji samego siebie z sobą poznasz jakość relacji Twojej z innymi. Jeśli klient uzna, że chce dokonać procesu sprawdzenia, w jaki sposób odczuwa daną rzecz w tym właśnie momencie — tak jakby nie odczuwał jej nigdy wcześniej — i to zrobi, odkryje prawdę, która ma zawsze charakter uzdrawiający. Jeśli nie, nie ma możliwości dokonania tej zmiany za niego. Wyobraź sobie, że nie smakuje Ci jakaś rzecz, a ktoś chce Cię przekonać, że jednak Ci smakuje — i nie jest w stanie. Dopóki Ci coś nie smakuje, dopóty nie smakuje i kropka. Dopiero samodzielna decyzja o spróbowaniu po raz kolejny może ujawnić, że lata wcześniej na imprezie suto zakrapianej alkoholem ktoś wymiotował danym składnikiem i emocja, która wtedy powstała, spowodowała niechęć zjedzenia czegoś. Ale to był inny świat. „Tamten" już nie żyje. Teraz żyje „ten". W nim rodzisz się na nowo, by po chwili umrzeć i znowu się narodzić. Ten proces istnienia i nieistnienia to dwie strony (nie)śmiertelności.

M-ego myśli, jaka ta książka będzie zarypista.

Scanned by CamScanner

Ćwiczenie

Wypisz na kartce papieru dokładne sposoby (zachowania) identyfikowania się z historiami ego, podobnie jak zrobiła to Asia. Celem tego jest zyskanie wglądu w metody manipulowania sobą i rozpoznanie ich. Gdy to zrobisz, opowiedz bliskim Ci osobom o tym, co zauważyłeś, i poproś, by za każdym razem, gdy rozpoznają u Ciebie te działania, zwrócili Ci uwagę i przypomnieli, co im powiedziałeś, niezależnie od tego, czy ich posłuchasz, czy nie (jest to zabezpieczenie się przed tym, by nie stali się oni częścią mechanizmu, z którym możesz być mocno zidentyfikowany). Dokładnie to samo ćwiczenie zostało wprowadzone do firmy Mateusza, w której wszyscy zobowiązali się nawzajem pomagać sobie i zwracać uwagę na identyfikację z ego. Takie ćwiczenia budują intymność największą, bo opartą na pełnej otwartości i akceptacji.

ANDRZEJ

Terapeuta: Dzień dobry, z kim rozmawiam?
Osobowość: Z urzędnikiem.

Rozpoznanie jednej strony medalu zawsze daje dostęp do drugiej — w tym przypadku określenie osobowości jako urzędnika automatycznie tworzy po drugiej stronie petenta (więcej na temat działania tych mechanizmów przeczytasz w książce *AlphaHuman*). Swoją drogą, Andrzej w momencie spotkania pracował właśnie jako urzędnik i rzecz jasna miał do czynienia z petentami. Jest to realizacja wewnętrznego świata w zewnętrznym — słuchaj uważnie, jak urzędnik traktuje inne osobowości Andrzeja, bo w taki sam sposób będzie traktował wszystkich innych. To zresztą oczywiste — traktujesz innych tak, jak traktujesz sam siebie, bo na pewnym poziomie inni to Ty; jeżeli nie lubisz kogoś, bo się upaćkał lodem,

prawdopodobnie jest to przejaw braku akceptacji niezdarności i tym samym dążenie do zaradności będzie mechanizmem napędzającym ego w tym kontekście. Przy czym ta projekcja na kogoś, kto upaćkał się lodem, nie ma nic wspólnego z daną osobą, bo jest po prostu przeczytaniem na niej własnych myśli. Dlatego poznając świat wewnętrzny, poznajesz innych. Póki nie pokochasz wszystkich ludzi, nie jesteś w stanie pokochać siebie — wszyscy ludzie razem bowiem to właśnie Ty nieodseparowany.

Terapeuta: Witaj, urzędniku. Kiedy powstałeś?
Osobowość: W 2007 roku, gdy zacząłem pracować na tym stanowisku.
Terapeuta: A czy istniałeś już w dzieciństwie w jakiejś innej formie niż obecna?
Osobowość: Tak; gdy musiałem walczyć o swoje istnienie.
Terapeuta: Gdzie?
Osobowość: W domu i w szkole.

Dom, szkoła, kraj i dopiero potem świat to najbardziej popularne konteksty życiowe dla ludzi i to w ich rozmiarze definiuje się ego. Rozmiar domu nie jest tu podany w znaczeniu jego metrażu, ale w kontekście metaprogramów i tego, jak te miejsca łączą się z innymi metaprogramami. Przykładowo: czy dom to oaza miłości i spokoju, czy walka o przetrwanie? Szkoła to wrota do kreatywności czy przymusowe więzienie? Kraj to zaściankowa piwnica czy arkana światłości? Świat to miejsce zbrodni czy fascynujące doświadczenie człowieczeństwa? Każda z tych interpretacji będzie miała zupełnie inne wibracje, będzie wpływała na rozwój innych części mózgu, stymulowała różne czakry, tworzyła określone systemy motywacyjne i w ogromnej mierze wyznaczy model świata, z którym ktoś będzie miał do czynienia przez resztę tego życia. W domu ego się tworzy i tutaj łączy się z pierwszymi identyfikacjami: ciałem, emocjami, rodzicami, rodziną, swoim terytorium,

Scanned by CamScanner

aktywnościami. W szkole ego buduje relacje z innymi; obok przedszkola jest to pierwsze miejsce, w którym ego uczy się działalności kolektywnej. Oba miejsca (zarówno dom, jak i szkoła) są również archetypami — dziecko identyfikuje w nich na dużo głębszym poziomie swoją płeć, narodowość, wiek, pozycję i status. Wchodzi w świat z już zbudowanym i działającym ego, a zawdzięcza to przede wszystkim domowi rodzinnemu, a później szkole. Budowa tego ego zależy więc w ogromnej mierze od pierwszych kontaktów z innymi, nade wszystko z rodzicami. Idąc za inspiracją Andrzeja Setmana, poniżej zostanie przedstawiona lista najczęstszych ograniczeń, jakie dzieci mogą wyciągnąć z dzieciństwa. Lista ma za zadanie dać Ci pojęcie, na jakim poziomie przekonań może poruszać się dziecko, oraz wgląd w to, jak rozumuje bardzo młode ego i co zapamiętuje, czasem na długie lata. Przez większość z tych rzeczy przechodzi każdy człowiek, a to, w jaki sposób z nich wyjdzie i jak je zaktualizuje, wyznaczy późniejszą jakość jego życia. Czytając, nie wchodź w identyfikację z winą swoją czy swoich rodziców, bo nikt nie jest winny temu, że żyje we śnie albo że ma dzieciństwo. Nikt nie chce źle, ale nie każdy umie dobrze; tak naprawdę to nikt nie umie dobrze.

1. Nie istniejesz.

Ego potrzebuje powodów, by żyć. W kontekście osobowości dziecka jest to budowanie relacji z rodzicami. Element ten jest na tyle ważny, że niektóre dzieci, pozbawione opieki i uwagi we wczesnym okresie wychowania, zapadają na chorobę sierocą i mają różne przypadłości somatyczne. Jeśli nie zwraca się na nie uwagi, dziecko nie czuje się potrzebne ani zauważane; jeśli kilka razy informuje dorosłych o sobie, a oni nie znajdują dla niego czasu i nie dają mu przestrzeni istnienia, ego może wyciągnąć wniosek o własnym nieistnieniu. Jest to oczywiście mechanizm obronny, bo ego nie jest w stanie samo stwierdzić, że nie istnieje (to tak,

jakby mieć myśl, że się nie ma myśli), więc „nieistnienie" staje się sposobem bycia — zamianą w niewidzialny cień, który już w latach dorosłych może nie brać czynnego udziału w relacjach z innymi, może być depresyjny lub przeciwnie, może szukać na siłę kontaktów i usilnie definiować się obecnością innych. Ponieważ na tak wczesnym etapie rodzice są całym światem dziecka (mrówka nie zna niczego więcej niż własną drogę z mrowiska i do mrowiska — ta droga staje się wszystkim), nieistniejące dziecko uważa się za niepotrzebne światu. Wyjątkowość ego w tym przypadku będzie polegać na byciu szarą, cichą myszką, usuwaniu się w cień, unikaniu, a wszystko to oczywiście po to, by uniknąć core feeling, nazywanego na interpretacyjnym poziomie odrzuceniem. Odwrotne spektrum to ciągłe zwracanie na siebie uwagi, by przekonać się, że jednak się istnieje — co oczywiście na tym poziomie nie jest możliwe, póki istnieje core feeling.

2. Nie jesteś taki, jaki powinieneś być.

To, że dziecko istnieje, jest akceptowane, ale forma tego istnienia — już nie jest. Wiąże się to z oczekiwaniami ego rodzica co do pewnego modelu, ideału, któremu dziecko powinno sprostać. W zależności od umysłu kolektywnego, a potem indywidualnego, w stosunku do dzieci przedstawia się określone oczekiwania, np. że powinny być uzdolnione, utalentowane, ładne, zdrowe, określonej płci, z obiema nogami, o określonym kolorze skóry itd.; a na późniejszym etapie, że się w odpowiedni sposób uczy, zachowuje, komunikuje i mówi, robi to, co powinno itd. Ego dziecka wnioskuje, że dostanie uwagę, miłość, zainteresowanie itd. dopiero wtedy, kiedy będzie „jakieś", i zaczyna długi, czasem na całe życie, wyścig za wyidealizowanym obrazem, którego rzecz jasna nigdy nie będzie mogło dogonić. Nie uda mu się to, bo obraz zakłada możliwość bycia lepszym, a lepszość nie istnieje bez gorszości. I na podstawie tego core feeling, które na poziomie emocjonalnym

Scanned by CamScanner

interpretuje się jako lęk, wstyd, poczucie winy, ego zaczyna budować przyszłość. Takie osobowości najczęściej określa się jako ambitne, niemogące usiedzieć na miejscu, ludzi sukcesu, pracoholików — i umykają one jako niezauważone, bo osiąganie wyników jest w społeczeństwie na dzień dzisiejszy traktowane jako coś pozytywnego i nagradzane. Dlatego często o wiele łatwiej jest zrozumieć bogatemu, że pieniądze (sukces szeroko rozumiany) szczęścia nie dają, niż biednemu, dla którego ciągle są one elementem tzw. amerykańskiego snu, do którego kolektyw tak usilnie dąży. Core feeling to odczucie, którego ego unika, uciekając w przyszłość i cały czas planując kolejne rezultaty — to coś na wzór zdenerwowania, niecierpliwości, presji, ciężaru, a jego obserwacja powoduje przedefiniowanie z przymusowego osiągania na radosne tworzenie. Zanim to nastąpi, core story zamyka się na zdanie: „Bądź inny, niż jesteś, bo to, jaki jesteś, nie jest w porządku". Na poziomie historii tutaj pojawiają się także wszystkie dążenia do doskonałości i perfekcjonizmu — ego uważa, że dostanie miłość, jeśli będzie wystarczająco dobre, więc zaczyna się starać aż do takiego stopnia, że przestaje żyć (choć ono nie może żyć — ten proces jest zagwarantowany dopiero dla obecności nieidentyfikującej się z myślami).

3. Nie zbliżaj się zbytnio.

Gdy młode ego modeluje od rodziców dystans emocjonalny, czyli unikanie kontaktu emocjonalnego i zbliżania się do siebie, traci dostęp do empatii i głębi relacji. Empatia to zdolność odczuwania tego, co odczuwają inni — i tę umiejętność masz daną na takiej samej zasadzie jak oddychanie — przez Stwórcę; już płód jest w stanie odczuwać emocje matki, a potem, jako niemowlę, zupełnie naturalnie potrafi tym kanałem odczuwać otaczający je świat, doskonale wyczuwając wszystkich ludzi. Jeśli z czasem zmodeluje od dorosłych, że pewnych emocji czuć się nie powinno (np.

lęku), wtedy powstanie emocja na temat emocji (tzw. metaemocja) — np. gniew, który od razu będzie się pojawiał w miejsce lęku.

Założenie, że nie powinno się odczuwać pewnych emocji, już buduje dystans do siebie samego, bo jest niemożliwe do zrealizowania — to tak jak zakrywanie oczu na widok niebezpieczeństwa; niebezpieczeństwo nie mija, ego jedynie udaje, że go nie ma. Inną formą realizacji tej core story są powierzchowne relacje z innymi, np. kobieta ma wiele krótkotrwałych związków z mężczyznami, każdorazowo rozstając się w tym samym momencie (o czym świadomie nie wie, więc znajduje jakiś powód, w który wierzy) — gdy dochodzi do sytuacji, w której pojawia się bliskość i ona automatycznie dotyka core feeling z przeszłości, od którego jej ego ucieka. Może ojciec nie okazywał emocji, może matka bała się zbliżenia, może kultura traktowała bliskość emocjonalną jako coś negatywnego — jakikolwiek jest tego powód, ego uczy się, że od intymności należy się odsuwać. To sabotuje głębsze, szczególnie rodzinne, związki. Core feeling jest traktowane jako odrzucenie, znudzenie, pustka, ale pod spodem jest głębokim lękiem przed byciem z kimś blisko. Pozwolenie sobie na tę intymność powoduje, że wtedy mechanizmy obronne nie są potrzebne, bo miłość nie zna żadnego lęku, ataku ani obrony.

4. Nie przynależ.

Stare powiedzenie mówi, że w grupie raźniej, i w tym przypadku ma ono rację bytu. Ego, które buduje siebie, oceniając się na podstawie zewnętrznych wskaźników odniesienia, może realizować swoje cele poprzez przynależność do określonych grup. Jest to typowy zabieg szkolny: tworzą się grupy przyjaciół i kliki znajomych, z czasem przeradzające się w subkultury. Jeśli dziecko wychowywane jest na podstawie takiego kolektywu, ego uczy się, że powinno trzymać się blisko własnej rodziny, bez przynależenia gdzie indziej, bo stanowi to niebezpieczeństwo dla „rodu", który

Scanned by CamScanner

buduje swoją siłę na grupie. Na core feeling ego zacznie budować poczucie bezpieczeństwa opartego na przynależności i z czasem będzie je nazywało zaufaniem, lojalnością, patriotyzmem, będzie dążyło do wspólnoty i bycia z kimś, ze skupianiem się na wartościach bardziej konserwatywnych i pochodzących z przeszłości. Lęk może dotyczyć nieznanych osób, ego będzie więc nieufne i potrzebujące „czasu", by zaufać i się otworzyć. Takie ego nie będzie budowało indywidualności, lecz będzie się skupiało na grupie jako koncepcie, który zapewnia mu o wiele więcej. Bycie samodzielnym i samowystarczalnym jest mniej atrakcyjne niż bycie członkiem jakiejś organizacji, społeczności czy rodziny.

5. Nie rośnij.

Gdy rodzice boją się, że dziecko może przestać być dzieckiem, mamy do czynienia z tym właśnie przekazem. Jeśli kobieta obawiała się odejścia męża i z tego lęku podjęła decyzję o zajściu w ciążę, by zatrzymać przy sobie partnera, dorastanie dziecka będzie nie po myśli jej ego. Bo samodzielne i dojrzalsze dziecko będzie przekonujące dla ojca, że już może odejść, gdyż nie jest potrzebny jako opiekun (co było konieczne, gdy dziecko było małe). Podobnie będzie w sytuacji, gdy czuje się kochana i obdarzona miłością przez małe i bezbronne niemowlę, którego zależność od siebie jej ego interpretuje jako oddanie i powód do kochania. W późniejszym okresie życia dziecka obawy rodziców przed jego wyjściem z domu i rozpoczęciem dorosłego życia, interpretowane w psychologii jako syndrom opuszczanego gniazda, mogą dotyczyć utraty spoiwa miłości czy opiekuńczości, z jakimi kojarzy się obecność dziecka. Dlatego przekaz „nie rośnij" hamuje wzrost psychiczny i dojrzewanie oraz wchodzenie w okres dorosłości. Ego uczy się, że powinno pozostać w okresie dzieciństwa — stąd zachowania regresyjne w wieku dorosłym (kobiety zachowujące się jak małe dziewczynki, dzidzie-pierniki, dorośli mężczyźni z zachowaniami małych chłopców, potrzebujących mamusi zamiast dorosłej partnerki), bo z dorosłością łączy brak akceptacji i odrzucenie, skrywające core feeling z głębokiego dzieciństwa. Dziecko podświadomie odsuwa się od dorosłości, bo wiąże z nią określony ból; na tym mechanizmie może skonstruować styl życia i stać się na przykład wiecznym studentem, który unika dorosłości, bo wiąże z nią odpowiedzialność, której się boi itd. Jeżeli rodzice mają ego unikające seksualności, przekaz o niedorastaniu również może się pojawić — gdy dziecko wchodzi w okres dojrzewania płciowego, bo wtedy włączy u nich własne lęki. I choć rodzice nie zahamują zmian fizjologicznych w ciele dziecka, mogą sabotować przejawy dorosłości, takie jak makijaż, kontakty z płcią przeciwną itd.

6. Nie bądź dzieckiem.

Druga strona mechanizmu „nie rośnij", czyli gdy rodzic wymaga od dziecka zachowań możliwych u dorosłego ego, mimo oczywistych przeszkód — dziecko nie jest w stanie zrobić niektórych rzeczy właśnie dlatego, że jest dzieckiem, i wymaganie od niego określonych, dorosłych zachowań nie jest możliwe. Do pewnego momentu rozwoju będzie ono na przykład egocentryczne — przekonane o tym, że wszyscy myślą dokładnie tak samo jak ono, z tej samej perspektywy. Jeżeli dziecko zapyta siedzącego w drugim pokoju ojca, jak mu się podoba zamek, który zbudowało z klocków, a ojciec odpowie (mimo tego, że jest w drugim pokoju), że zamek jest bardzo fajny, dziecko nie uzna tego za dziwne, bo jest na etapie: *wszyscy myślą to samo, czyli tak jak ja*. Jeśli rodzic na tym etapie wymaga czegoś niemożliwego, naturalny proces rozwoju (a więc taki, jaki jest i jaki powinien być) zostaje zaburzony ze względu na warunkowe oczekiwania świata zewnętrznego. To, co dorosłe ego kojarzy lata później z dziecinnością — bezwarunkowa radość i lekkość bytu, zabawa i beztroska, ciekawość i fascynacja

Scanned by CamScanner

wszystkim — może zostać negatywnie skojarzone i potem sabotowane, co powoduje kolejne separacje. Nie chodzi o to, żeby nie czuć, ale by czuć, tyle że przez pryzmat tego momentu. Ta dziecinna beztroska w wydaniu dorosłego ego będzie zupełnie inna, bo odczuwana na podstawie lat doświadczeń, wniosków, zupełnie innej wiedzy i uczuć. Ale odbieranie sobie do niej dostępu budzi drugi element tego mechanizmu, czyli troskę, częściej znaną pod pojęciem odpowiedzialności. Ta ostatnia staje się ciężarem jako obowiązek dorosłego ego i odbiera dostęp do dziecięcego szczęścia. Core feeling jest ukryte pod historiami o nieodpowiedzialnym dzieciństwie, identyfikacji z kolektywnym archetypem osoby dorosłej, poważnej, odpowiedzialnej itd.

7. Nie umiesz tego zrobić.

Przekonanie dorosłego ego o własnej kompetencji poprzez porównanie do dziecka, przy którym dorosły wypada jako zdolniejszy, mądrzejszy, efektywniejszy. Przekonanie mężczyzny o swojej inteligencji, gdy znajduje sobie partnerkę uważaną przez jego ego za głupią. Przekonanie kobiety o swojej zaradności, gdy na partnera jej ego wybiera ciamajdę. Ego zawsze dąży do własnej wyjątkowości, a jedną z metod jej zdobycia jest porównanie się do kogoś słabszego, w tym przypadku do dziecka. Oczywiste jest, że dziecko może wkręcić śrubkę krzywo, a rodzic w tym samym czasie wkręci kilka śrubek prawidłowo, czy że maluch sklei pierogi źle, a mama zrobi to dużo lepiej. W obu przypadkach dwie strony przestają wzrastać, bo ego dziecka uczy się zależności i braku samodzielności, a ego osoby dorosłej nie rozwija się, ale jedynie powtarza to, co już zna, wypadając przy słabszym jak prawdziwy gwiazdor. Wyjątkowość zawsze zakłada bycie jakimś „typem" i póki jest definiowana przez jednostkę, póty staje się zawsze kolejnym warunkiem do budowania siebie. Bez tego konceptu świat jest definiowany chwilą obecną, która zawsze rodzi ego na nowo. To

jest wyjątkowe samo w sobie i nie wymaga dowodów i potwierdzeń kosztem innych, a co za tym idzie, kosztem samego siebie. Brak kompetencji i wyuczona bezradność czy sabotowanie własnych wysiłków będą formą realizacji core story typu np.: „nie jestem dobry", „jestem słaby", „nie umiem", „nie nauczę się", „jestem gorszy". Każde z tych przekonań skrywa pod sobą core feeling określane na poziomie intelektu jako bezradność czy bezsilność.

8. Nie czuj się dobrze albo **czuj się świetnie.**

Przekazy te pochodzą od ego, które buduje swoją wyjątkowość na byciu pesymistą albo optymistą, bez brania pod uwagę sinusoidy życia, przeplatanej wzlotami i upadkami. Dziecko uczy się, że należy narzekać, krytykować, smucić się i gniewać, bo radość, spokój, zadowolenie są niemile widziane i odrzucane. Albo na odwrót: nie należy się smucić, złościć, bać, lecz ciągle pokazywać po sobie zadowolenie i być superoptymistą. W obu przypadkach powstaną systemy separacyjne „od – do". Pesymistyczne ego będzie dążyło do smutku i uciekało od radości, a optymistyczne zrobi na odwrót. Podział emocji na dobre i na złe jest wynikiem tej core story i nie dopuszcza pełnej akceptacji siebie jako człowieka — istoty czującej. Samo odczucie, bez historii na jego temat, jest jedynie odczuciem. Obserwując je, definiujesz je każdorazowo w zupełnie inny, nowy sposób. Ta niepowtarzalność jest ciągłą aktualizacją wiedzy na temat Twojego ja. Całe kultury powstają na pesymistycznych i optymistycznych ego i czynią z określonej formy myślenia sposób „odpowiedniego" funkcjonowania. Nawet w świecie rozwoju osobistego i zmiany panuje przekonanie o odczuwaniu dobrego i unikaniu złego, co oczywiście tworzy unikanie i dążenie, oba wytrącające umysł z obecności i obserwacji. Przyszłość takiego ego będzie budowana na dwóch światach — przyjemnym i nieprzyjemnym, zaktywizuje drugą czakrę i będzie wspierała lęk zbudowany na obawie przed utratą przyjemności, która jak każda

Scanned by CamScanner

emocja nie daje stałości, bo jest przeżyciem unikającym core feeling i warunkującym zachowania. Tutaj mogą pojawić się formy uciekania w różnego rodzaju nałogi.

M-ego martwi się, że ma podwyższone ciśnienie i że powinno być niższe. Uspokaja się, że jest w normie, choć kłóci się, że jednak nie.

9. Nie, bo nie.

Ego nie ma tu szansy wyciągnąć racjonalnego wniosku, który byłby umiejętnością życiową — na przykład: „Nie skacze się na łóżku, bo ono może się złamać, a wtedy dojdzie do wypadku i będzie Cię boleć". Takie wnioskowanie tłumaczyłoby dziecku, na zasadzie przyczyny i skutku, jak działają pewne prawa dotyczące życia, i zapraszałoby je w to życie na bezpiecznych i odpowiednich warunkach. Kiedy nie ma podawanego powodu, który wywołuje jakiś skutek, wtedy ego nie jest w stanie się nauczyć pewnej istotnej sekwencji, bo nie ma poszczególnych jej kroków. A nie ma ich z różnych względów — ego rodzica może uważać, że dziecko powinno słuchać starszych (co powoduje powstawanie mechanizmów nierówności: posłuszeństwo albo jego przeciwieństwo, czyli bunt); sądzić, że starsza osoba wie lepiej (co doprowadzi do zależności i bezradności); że dorosły nie musi się tłumaczyć z komend, które podaje (bo broni swojej siły, co oczywiście zakłada istnienie słabości i lęku). Wtedy następuje projekcja tego core feeling w formie przekazu werbalnego, dziecko uczy się lęku i buduje na nim m.in.: mechanizmy zależności, pozornej niezależności (czyli konieczności udowadniania swojej niezależności, co zakłada jej brak), lepszości i gorszości. W świecie warunkowego wnioskowania nie ma skutku bez przyczyny, podobnie jak nie ma przyczyny bez skutku, a taka komunikacja jak: „Nie, bo nie", zaburza ten porządek i nie dopuszcza do nauki wnioskowania u dziecka, u dorosłego zaś utrzymuje mechanizm władzy i poddaństwa (bo każdy władca jest poddanym władzy, której potrzebuje).

10. Nie jesteś ważny albo **jesteś najważniejszy.**

Dwa aspekty tego samego mechanizmu, gdzie dziecko widzi, że rodzic nie ma dla niego czasu, nie poświęca mu uwagi i nie czyni go wartością w swoim życiu, albo że poza nim świata nie ma. Ta pierwsza sytuacja zwykle buduje ego depresyjne, czyli wyjątkowo negatywne, a druga — ego sukcesu, czyli wyjątkowo pozytywne. Pierwsze dziecko czuje się odrzucone i niechciane, drugie egocentrycznie uważa się za pępek świata. Pierwsze w związkach boi się porzucenia i sabotuje w ten sposób relację, a drugie nie odczuwa potrzeb drugiej strony i traktuje związek konsumpcyjnie w kategoriach własnej korzyści. W procesie wychowania niewchodzenie w mechanizm to poruszanie się na poziomie jednoczesnego skupienia się na dziecku, co daje mu dar obecności i świadomości, bez utraty innych elementów rzeczywistości — tym sposobem wszystko jest tak samo ważne i tak samo nieważne, przez co ważność i nieważność przestają istnieć. Nie jest to dzielenie czasu na fragmenty, bo czas jest na pewnym poziomie zjawiskiem emocjonalnym (pamiętamy lepiej nie lata szkoły, ale poszczególne, krótkie wydarzenia, na przykład śmieszną scenę z jakiejś lekcji), ale jednakowa intensyfikacja doświadczeń, która jest naturalnym efektem ubocznym obecności. Wtedy skupiasz się na dziecku bez utraty rzeczywistości, bez zapominania się, przez co jego ego nie będzie mogło się uznać za mniej lub bardziej wyjątkowe — nie stworzy nawet takiego separacyjnego konceptu, który potem, w wieku dorosłym, jest typowym dążeniem od bycia nikim do bycia kimś albo od bycia typowym do bycia wyjątkowym. W obu przypadkach ego dziecka tworzy obraz siebie jako kogoś na minus albo na plus i ocenia się w oparciu na identyfikacji z obrazem ja.

11. Nie myśl i nie miej własnego zdania.

Ego, które jest uczone powtarzania i zewnętrznego punktu odniesienia w stosunku do tego, jak powinno myśleć (i czuć). Tę core story określają przysłowia: „jaki ojciec, taki syn", „niedaleko pada

Scanned by CamScanner

jabłko od jabłoni", „wykapana mama" itd. i może być ona oparta na nie tylko wymienionym archetypie, ale także na zjawisku uczenia się, jakim jest modelowanie — czyli powtarzanie zachowań innych osób, które jest koniecznym procesem rozwoju każdego dziecka. Ta propozycja niemyślenia (a w zamian powtarzania) jest także dostępna w szkołach, które — gdy chodził do nich Mateusz, czyli w latach 90. ubiegłego wieku — promowały powtarzanie treści za nauczycielem, zamiast indywidualnego zdania i samodzielności intelektualnej. Uczenie myślenia, niezależności, samodzielności, wolności intelektualno-emocjonalnej jest czymś, co zawsze stawało okoniem ego, które chciało dominować i kontrolować swój model świata. To całkowicie zrozumiałe, bo świadomość wolności jest destrukcyjna dla jakiegokolwiek systemu, wtłaczającego inne ego w określone tryby. Z czasem ego uczy się, że powtarzanie za innymi jest bezpieczne i akceptowane socjalnie, co jest taką samą strategią jak gromadzenie się ryb i tworzenie ławicy — anonimowość zapewniająca bezpieczeństwo, choć drapieżnik właśnie tam uderzy najpierw. Core feeling skrywają historie o lęku przed innością i samodzielnością, o sile grupowej i konformizmie, co powoduje uciekanie od własnych opinii, a często odczucia, które jesteśmy w stanie uświadomić sobie tylko w tym momencie, gdy się pojawiają. Przykładem takiego zautomatyzowanego zachowania może być sytuacja, gdy mąż pytany przez żonę o chęć pójścia na spacer nie sprawdza, co czuje, i reaguje jak zawsze. A przecież zawsze w tym momencie czuje coś innego niż kiedykolwiek wcześniej, bo tamto „wcześniej" rozumiał umysł, którego już nie ma, ciało, które zdążyło zmienić swoje komórki, i rzeczywistość, którą tao przyniosło w innej formie. Nie ma już niczego takiego, co umysł jeszcze identyfikuje jako „to już było" — i ten mąż nie sprawdza, co czuje, ale odpowiada od razu, że nie, bo nie lubi spacerów, nie wiedząc nawet tego, że jego odpowiedź nie ma nic wspólnego ze spacerem, ale z lękiem przed robieniem czegoś, co według jego ego nie przynosi pożytecznego rezultatu.

Powyższa lista jest otwarta i wraz z ćwiczeniami mięśnia świadomości będziesz zauważał kolejne, poukrywane wzorce i core stories, skrywające odczucia, od jakich ego ucieka. Jeśli zauważysz, że Twoje ego identyfikuje się z niektórymi z nich, możesz bez oceniania pozostać z tym, by obrazy zaczęły się generować i byś poznał całość układanki, pod którą chowają się core feelings. Obserwuj się uważnie, słuchając każdego dialogu wewnętrznego i oglądając wszystkie projektowane obrazy, a także odczuwając produkowane emocje przez umysł i ciało. Nie musisz nic zmieniać; ego samo się zmienia, gdy jest obserwowane. Prawda jest wyzwalająca i od niej zaczyna się jakikolwiek proces zmiany; jeśli prawdy nie ma, wtedy ego zmienia swoje osobowości na powierzchni, ale pod spodem pozostają te same core feelings.

M-ego chce opisać, że... i zapomina, co chciało opisać. Wpada na pomysł, by mieć jedenaście napisanych książek i wtedy być naprawdę wyjątkowym.

Dalszy ciąg rozmowy z Andrzejem:

Terapeuta: Co dzięki Tobie zyskuje Andrzej?
Osobowość: Jest ponad petentami, może nimi kierować. I chowa się przed ciosami.

Analiza dualistycznych mechanizmów pozwala zauważać, że:

- Jeśli ego chce być „ponad to" — to dlatego, że ucieka od „pod". Ten mechanizm nierówności zakłada bycie lepszym i gorszym i obojętnie, po której stronie staje ego, i tak masz do czynienia z ciągłą zależnością i lękiem — bo ten, który chce być lepszy, jest permanentnie gorszy od siebie, a ten, który jest gorszy, ciągle porównuje się z lepszym. To nigdy się nie kończy i nie ma rozwiązania na poziomie tego mechanizmu. Lepszość jest gorszością i gorszość jest lepszością — i nawet jeśli będziesz tym „lepszym" (co nie jest możliwe,

Scanned by CamScanner

bo Ty to zawsze Ty i nie ma w Tobie nic gorszego ani lepszego), ciągle ta lepszość będzie budowana na gorszości, a więc lepszość zależy od gorszości i wynika z niej. Również zmuszenie drugiej strony w związku do postępowania według własnej wizji nie zbuduje przekonania o tym, że ta osoba sama chciała się zmienić, a to powoduje brak zaufania i lęk przed utratą „zysku".

- Jeśli ego chce kimś kierować, to projektuje wewnętrzne strategie komunikacji między poszczególnymi osobowościami i sposób, w jaki Andrzej traktuje sam siebie — gdy ego identyfikuje się z jedną ze swoich osobowości, właśnie urzędnikiem, wtedy urzędnik kieruje pozostałymi osobowościami, które Andrzej stworzył w procesie swego życia. One są oczywiście projektowane (więcej na ten temat przeczytasz w rozdziałach 4. i 5., o mechanizmach działania ego) na świat i odczytywane jako prawdziwe, a bez świadomego wglądu dana osoba nie będzie wiedziała, że to tylko świat wewnętrzny i sposób traktowania samego siebie. Nie ma nikogo do kierowania, samo założenie już tworzy mechanizmy nadrzędności i podrzędności.
- Jeśli ego chce się chować przed ciosami, to identyfikuje się z dwoma historiami — że istnieją ciosy oraz że należy ich unikać. Pierwsza historia to zniekształcenie doświadczenia i zamiana go w krzywdę. Samo doświadczenie ma zawsze wartość informacyjną i jako takie nie jest ani dobre, ani złe. Druga zaś to mechanizm unikania, w którym chęć uniknięcia czy ucieczki zakłada istnienie wroga, nadając mu demoniczną moc. Nie należy się chować; trzeba stawić czoło odrzuconej części siebie, która w przeszłości została zraniona i ciągle nosi w sobie ból. Potrzebne jest przebaczenie, uświadamiające, że ból to siła w przebraniu.

Terapeuta: I co jeszcze?
Osobowość: Nie chcę, by ktoś wszedł do mojego świata.
W przeszłości Andrzej był zmuszany, żeby siedzieć cicho.
A kobiety chcą go zmienić.

- Jeśli ego nie chce wpuścić nikogo do „swojego" świata, staje się terytorialne i traktuje innych jako wrogów i zagrożenie. Wtedy powstaje zjawisko własnej przestrzeni, metaprogram „ja" zaczyna korelować z metaprogramem „gdzie" i tworzy strefę osobistą, uznaną w niektórych kulturach za „fakt" (co oznacza, że indywidualna interpretacja przesunęła się na poziom zbiorowości). Broni się przed ingerencją innych, traktuje ich jak zagrożenie. Boi się utraty tego, w co wierzy. O tym także świadczy komentarz: „kobiety chcą go zmienić" — nie ma takiej możliwości, by ktokolwiek dokonał zmiany w nas, bo nie da się tego zrobić; świadomość jest bezosobowa i ponadmyślowa, pozostaje wiecznie niezmiennym misterium, a przecież to człowiek decyduje, czy w coś wierzy, czy nie — dlatego tylko Ty sam możesz się zmienić. Tutaj pojawia się znowu lęk przed innymi, którzy mogą zaingerować w ustabilizowane ja.
- Poczucie bycia zmuszanym do czegoś skrywa bezbronność i bezsilność, na których buduje się władcze ego; ma ono potrzebę kontroli właśnie po to, by ukryć własny lęk i przekonanie o własnych niemożliwościach. Inni są znowu traktowani jako zagrożenie. „Cicho siedzieć" na innym poziomie kalibracji oznacza blokadę piątej czakry, czyli własnego głosu; ma go każde dziecko, natomiast może ono w procesie wychowania uznać, że woli powtarzać po innych, niż mówić to, co myśli. Pasywność była zresztą bardzo charakterystyczna dla Andrzeja, siedzącego przez długie miesiące w trakcie kursów prawie bez słowa, w nieobecnej pozie, wyglądającego jak zasłuchane małe dziecko.

Scanned by CamScanner

Powyższa analiza przekonań daje Ci dostęp do tych informacji, z którymi identyfikuje się ego. Wierząc w nie, ego buduje siebie, a Andrzej, wierząc temu, traci dostęp do siebie z teraz. Taki stan buddyści nazwali snem, a praktyki, których uczą, służą wychodzeniu z tego snu. I choć ta książka nie traktuje o medytacji, idea jest taka sama: istnieje sen, sen umysłu, w który wierzy zidentyfikowany i nieświadomy człowiek. Sen ów powoduje cierpienie i odbiera dostęp do życia. Poprzez ćwiczenia i świadomą obserwację zaczniesz odklejać się od snu, oświecając planetę i swoją, i każdą inną.

4

Mechanizm działania ego

Abyś mógł zrozumieć treść tego rozdziału, potrzebne Ci będzie skupienie; musisz być uważny i czytać w świadomy sposób, tak byś obserwował siebie jako czytającego. Ten fragment przedstawia mechanizmy działania ego; te słowa czytasz Ty i Twoje ego, dzieje się to także w tej chwili. Obserwuj więc to, co się z Tobą dzieje, nie zmieniaj tego, zrozum zasady gry i ucz się, bo wiedza tutaj zdobyta będzie z Tobą przez resztę życia. Również Mateusz w tej chwili obserwuje siebie, postrzegając subtelną granicę między swoim doświadczeniem terapeutycznym i przewidywaniem określonych wydarzeń a projekcjami własnego ego.

By zrozumieć mechanikę działania ego, potrzebujesz zaznajomić się ze zjawiskami identyfikacji, separacji, dualizmu i motywacji.

IDENTYFIKACJA

Identyfikacja jest procesem polegającym na tym, że podmiot — człowiek — nie odróżnia poziomu rzeczywistego od poziomu myśli, czyli od modelu świata, jaki tworzy. Jeśli zostaniesz nazwany w tej chwili czteronożnym pasikonikiem, prawdopodobnie nie zidentyfikujesz się z nim, bo obraz, jaki nosisz na temat swojego

Scanned by CamScanner

ja, nie pasuje do obrazu czteronożnego pasikonika, przez co Twoje ego odrzuci ten obraz, wnioskując: „To nie ja". Ale jeśli zostaniesz nazwany zgodnie ze swoją płcią (kobietą, jeśli uważasz się za kobietę, lub mężczyzną, jeśli uważasz się za mężczyznę), nastąpi identyfikacja i ego uzna: „Tak, to ja, to jest prawda o mnie". Czy wobec tego istnieją myśli nieprawdziwe i myśli prawdziwe? W pewnym sensie tak, choć nie ma czegoś takiego jak prawdziwa/nieprawdziwa myśl, bo myśl nie ma nic wspólnego z prawdą.

Podział na myśli prawdziwe i nieprawdziwe jest pierwszym krokiem w kontekście rozpoczęcia praktyk ćwiczenia umysłu. Przyjmowany jest pewien wzorzec prawdy, który opiera się na faktach — a przynajmniej na tym, co za te fakty jest uznawane. Oczywiście rozróżnienie między tym, co jest faktem, a tym, co nim nie jest, pozostaje również kwestią umowną. Kiedyś 20 km/h oznaczało dużą prędkość, później, wraz z rozwojem technologii, ocena tej prędkości się zmieniła. Zatem przyjęcie modelu świata, który jest oparty na faktach, jest uznaniem pewnego fundamentu, który daje podstawę, by móc pracować nad swoimi myślami. Kontynuując rozmowę z Asią:

Terapeuta: Oprzyj się na tym, co usłyszałaś od kontrolera, i powiedz, jakie przekonania zauważasz?

Asia: Czuję obawę, że porzucę materialną stronę życia. Że inni będą mną manipulować i mnie tłamsić. Że będę robić nie to, co trzeba.

Terapeuta: Czy chciałabyś sprawdzić zgodność tych przekonań z aktualną rzeczywistością i określić, czy są wciąż prawdziwe?

- Asia wierzy — identyfikuje się — z określonymi przekonaniami na swój temat (już tutaj zachodzi dualizm poznawczy na poziomie tożsamości, bo jedna osobowość wierzy w koncepty na temat drugiej osobowości i obie nazywają się Asią; zwykle ludzkie imię jest zbiorczą nazwą dla ego, choć występuje imię w poszczególnych momentach w bardzo różnych rolach). Wyprowadzając wzorce:
  - Asia czuje obawę, że porzuci materialną stronę życia; to przekonanie zakłada istnienie materialnej i niematerialnej strony życia i dołącza do tych stron historie i interpretacje. Materialna strona życia, najczęściej wiązana z pracą, jest czymś, w czym powinno się uczestniczyć, a rezygnacja z tego budzi lęk. „Powinnam/muszę pracować" jest najbardziej prawdopodobnym scenariuszem, w jaki wierzy Asia.
  - Inni będą mną manipulować; to przekonanie zakłada, że Asia jest osobą, którą można manipulować, a więc istnieje mechanizm nadrzędności i podrzędności, w tym przypadku wykorzystujących i wykorzystywanej. Skoro sama uważa się za taką, którą można wykorzystać, to musi się poddać wykorzystaniu, a ego zrobi to celowo, by uzyskać jakąś korzyść — np. „Jeśli będę miła, to inni mnie zaakceptują". A wtedy takim przekonaniem, na głębszym poziomie, będzie: „By zostać zaakceptowanym, trzeba być miłym", które też da się rozbić na jeszcze głębsze: „Moja relacja z samą sobą zależy od tego, jak postrzegają mnie inni", „Inni są tacy, za jakich ich uważam" i wiele innych.
  - Inni będą mnie tłamsić; to przekonanie zakłada, że Asia jest osobą, którą można tłamsić — a więc taką, o której zachowaniach i samopoczuciu decydują inni.

Asia: Tak, chcę popracować nad tymi przekonaniami.

Terapeuta: OK, zaczynamy więc. Czy to jest oparte na faktach, że porzucisz materialną stronę życia?

Pytanie, pochodzące z Racjonalnej Terapii Zachowań Maultsby'ego, uświadamia Asi istnienie dwóch światów: tego opartego na faktach i drugiego, nieopartego na faktach. Ponieważ świadomość rodzi się w kontraście, na tym porównaniu Asia może oprzeć swój

Scanned by CamScanner

światopogląd i sprawdzić — nie tylko intelektualnie, ale przede wszystkim kinestetycznie (w ciele) — czy obraz siebie porzucającej życie materialne jest czymś, co ona uzna za fakt. Jej umysł dokona w nanosekundach niezliczonej liczby operacji, w czasie których porówna jej dotychczasowe życie z wyobrażonym życiem niematerialnym i wyciągnie wniosek o prawdopodobieństwie. Biorąc pod uwagę, że Asia żyje w materialnym ciele, w kulturze zglobalizowanej, opartej na nauce i pieniądzu, porzucenie swego ciała i świata „faktów" — zebranego doświadczenia — jest czymś, co prawdopodobnie nie zostanie przez nią wybrane.

Asia: Nie, nie porzucę.

Terapeuta: Podaj mi trzy autentyczne dla Ciebie powody, z których nie porzucisz materialnej strony życia.

Ta propozycja terapeuty ma kilka celów. Po pierwsze, jest to uczenie umysłu pewnej strategii (pochodzącej z The Work autorstwa Byron Katie), która znajduje w doświadczeniu osoby potwierdzenie nowego przekonania. Przytoczenie tutaj powodów nie ma żadnego znaczenia dla nikogo innego poza Asią, która sama uczy się nowego sposobu myślenia. Autentyczne dla niej, bo oparte na jej przeżyciach, które mogą być zupełnie nieprzekonujące dla innych ego, ale wystarczy, by były przekonujące dla niej. Liczba trzech powodów nie jest stała, z doświadczenia Mateusza wynika, że najczęściej jednak wystarczająca, by nowe przekonanie zostało ugruntowane. Idea autentyczności jest negocjowalna tylko z punktu widzenia ego, ale nie z punktu widzenia uczucia, które jest transcendentne (poza- i ponadumysłowe) i nienegocjowalne. Prawda nie jest ani „trochę" prawdziwa, ani „w dużej mierze" prawdziwa, ani „mniej więcej" prawdziwa, jest po prostu prawdziwa. Może też być nieprawdziwa — ale wtedy nie nazywa się prawdą.

Sprawdź, czy masz dwa kolana. To nie jest „chyba" prawdą, to nie jest negocjowalne — wiesz o tym, że tak jest (chyba że nie masz dwóch kolan). Prawda broni się sama, bo nie zależy od

warunków; na tym polega jej siła, w porównaniu z zawsze warunkowym ego. Ego musi się bronić, bo opiera się na iluzorycznych przekonaniach, które ciągle się zmieniają; opieranie swego człowieczeństwa na myślach jest zgubną drogą dlatego, że myśl tajemniczo się pojawia i tajemniczo znika, przychodząc znikąd i idąc donikąd, w przeciwieństwie do innych wibracji. Ciało było przed myślą. Uczucie również. Świadomość także.

Prawda opiera się więc na samej sobie. Ego opiera się na zewnętrznym wskaźniku odniesienia, który nie służy potwierdzaniu prawdy, ale potwierdzaniu ego; ego właśnie projekcjami zapewnia sobie istnienie. Dlatego Asia, sprawdzając autentyczność myśli, w które ubiera wspomnienia własnych doświadczeń, opiera się na uczuciu prawdziwości i ma świadomość tej prawdziwości, co jest zgubne dla każdej iluzji. To nie jest już przekonanie ego tworzone dla ego, ale model świata budowany na doświadczeniu, który to model opiera efektywność na pewnych, bo autentycznych, fundamentach. Pewność doświadczenia nie jest negocjowalna, w przeciwieństwie do niezweryfikowanych poglądów, zapożyczonych opinii, niesprawdzonych informacji, itd. Prawda jest również miejscem, w którym spotyka się ze sobą taka sama forma — i choć dwa komentarze różnią się treściowo (dwie osoby dochodzą dwiema różnymi drogami do tego samego miejsca), a czasem nawet są ze sobą sprzeczne (jedna osoba doszła określoną drogą do danego miejsca, co nie udało się drugiej osobie), to uczucie autentyczności i trwałości (ponadczasowości, bo prawda nie zależy od czasu) jest wspólne dla tych dwóch osób. Im dłużej żyjesz w zgodzie z sobą, tym lepiej znasz to uczucie i je rozpoznajesz, przesuwając umiejętność kalibrowania na zupełnie inny, bo empatyczny (a nie wizualno-akustyczny) kanał percepcyjny. Wibracje prawdy są takie same dla wszystkich i stają się one dla Ciebie towarzyszem w procesie życia, a także w procesie obserwacji tego życia. Dlatego terapeuta, słuchając odpowiedzi Asi, nie skupia się jedynie

Scanned by CamScanner

na treści i podawanych przez kobietę powodach, ale na tym, co czuje — wtedy uznaje, że „jest przekonany", bo wie, że to, co powiedziała druga strona, jest autentyczne. Terapeuta wie również, że to nie inni mają być przekonani (w tym jego ego), ale ma zostać przekonana Asia. Jeśli terapeuta nie czuje, że argumenty drugiej strony są autentyczne, powie o tym i zapyta, czy ten powód jest dla Asi przekonujący. Jeśli taki nie będzie, ona sama upewni się w swoich wątpliwościach, a ten, kto wie, że wątpi, zaczyna sobie ufać (nie ufa natomiast sobie wcale ten, kto wątpliwości nie ma lub dąży do ich pozbycia się; tak postępuje ego chcące być „pewne siebie") i znajdzie takie doświadczenie, które dostarczy mu tego, czego szuka.

M-ego uważa się za lepsze. Irytuje się na pewną postać.

Asia podaje swoje powody.

Terapeuta: Czy to prawda, że inni mogą Tobą manipulować i Cię tłamsić?

Oba przekonania pochodzą od tej samej core story, nie byłoby więc sensu skupiać się na poszczególnych kałużach bez zauważenia deszczowej chmury, która je tworzy. Im więcej pracujesz ze swoim ego i nad swoim ego, tym więcej wzorców będziesz zauważać i mieć szersze pole obserwacji. Polega to na tym, że masz wgląd we własny umysł z coraz szerszej perspektywy. Można to porównać do ptaka oglądającego miasto. Gdy siedzi na drzewie, widzi jedynie to, co dzieje się na najbliższych gałęziach. Gdy wzniesie się nad drzewo, dopiero wtedy zobaczy je w całości. Jeśli wzbije się jeszcze wyżej, pokaże mu się cały park. Jeszcze wyżej — będzie miał widok na całą dzielnicę, aż w końcu zobaczy całe miasto. Możliwości ptaka skończą się na takim lub na nieco wyższym poziomie, żaden z ptaków nie wzniesie się tak wysoko, by zobaczyć cały kraj, kontynent czy świat. A to oznacza, że możliwości

jego wglądu mają granice. Takich granic nie ma ludzki umysł, który może sobie uświadamiać nieskończoność istnienia, jedyną granicą umysłu jest on sam dla siebie. Ego widzi tylko siebie bez wiedzy na temat samego siebie, więc jego postrzeganie jest ograniczone do sposobów działania określonej osobowości. Świadomość, która zaczyna obserwować ego, nauczy umysł wzorców, jakimi ego się posługuje, przez co wzleci, jak ptak, wyżej i zobaczy więcej. Poznanie sposobu działania ego jednostki daje możliwości poznania ego zbiorowego, czyli archetypów historycznych, energetycznych, kulturowych i umysłów zbiorowych. Potem jest dostęp do całości linii czasu poza tym życiem, co pozwala zrozumieć koło samsary (kolejnych wcieleń) i uzyskać jeszcze szerszy i głębszy wgląd. Nie ma żadnej granicy ani punktu, do którego umysł mógłby dojść, bo jeśli nie stanowi sam dla siebie samego granicy, tych granic po prostu nie ma.

M-ego wyobraża sobie wyjątkową rozmowę i wspaniałe odpowiedzi podczas spotkania z autorem. Uważa, że to wstyd to pisać. Teraz widzi siebie w rogu, skulone.

Asia: Nie, to nieprawda.
Terapeuta: A co jest wobec tego prawdą?

Terapeuta, korzystając ze słów „wobec tego", proponuje Asi wymianę nieprawdy (iluzji) na prawdę. Efektem ubocznym tej wymiany — ale nie celem — jest korzyść. Jeśli zmiana dokonuje się po to, by była korzystna, następuje roszada wartości i korzyść, która zawsze jest celem ego, staje się ważniejsza od prawdy. Wtedy prawda zaczyna być intelektualnym instrumentem negocjacyjnym ego; ale to już nie jest prawda, o której tu mowa. To transcendentne odczucie oczywistości, niepozostawiające żadnego innego wyboru (gdy wybór jest oczywisty, nie są potrzebne wersje, jakimi ego określa warunek nazywany przez nie wolnością) niż ono samo,

Scanned by CamScanner

jest celem samym w sobie. Jego efektem jest zmiana warunków zachodzących w świecie zewnętrznym — na przykład zmiana samopoczucia Asi, której fizjologia zaczyna przechodzić ze stanu napięcia w stan rozluźnienia. Ego widzi korzyść, bo „czuje się lepiej".

Stosując ten właśnie wzorzec — uczynienia z celu ego efektu ubocznego — ale z inną treścią, można zarabiać pieniądze; jeśli są one efektem ubocznym pracy wykonywanej z pasją, wtedy celem ciągle pozostaje miłość do samej siebie, bez pokus traktowania innych jak dostarczycieli banknotów (reprezentujących emocje) i bogactwo materialne wtóruje bogactwu spełniającego swe potrzeby serca. A ono jest nie do kupienia, bo pozostaje na innych wibracjach niż ego (tak samo jak nie można kupić przekonania do czegoś czy polubienia smaku, którego się nie lubi). Korzyść więc następuje, choć nie jest celem. I nie może być, bo inaczej ego będzie chciało się zmienić w zakresie korzystne/niekorzystne, co może się nijak mieć do prawdziwości/nieprawdziwości. Zdarza się, że prawdziwość nie jest dla ego (jeszcze) korzystna i nie wybierze jej ono, idąc w cały szereg mechanizmów obronnych i tłumacząc sobie, czemu warto na przykład kłamać.

M-ego twierdzi, że ono też kłamie, więc nie powinno o tym pisać.

Kto więc poznaje, co jest korzystne, a co nie? Sprawdź, w jakich momentach czujesz się spięty, a w jakich rozluźniony, i zauważ, jakie myśli wtedy masz (jeżeli w ogóle), by zyskać wgląd.

Asia: Prawdą jest, że to ja sama sobą manipuluję i się tłamszę.
Terapeuta: Teraz?
Asia: Nie, teraz nie.
Terapeuta: Jak się więc manipulowałaś i tłamsiłaś wcześniej?

Asia odkrywa prawdę, popartą własnym doświadczeniem. Jest to również element szerszego kontekstu i dojścia do zrozumienia

relacji podmiotu z przedmiotem, czyli zidentyfikowanym ze swoim ego człowiekiem (ja oceniające) i obrazem siebie (ja ocenianym) — nie ma czegoś takiego, jak wpływanie przez inne osoby na Twoje interpretacje, bo to Ty decydujesz się w coś wierzyć lub nie. Tylko Ty jesteś zdolny uwierzyć w to, że inni Tobą manipulują i, w konsekwencji, zaprojektować na innych tę myśl, by stała się samospełniającą się przepowiednią. Doświadczenie terapeuty zgadza się z doświadczeniem Asi: oboje odkryli (choć doszli do tego różnymi drogami), że w ostatecznym rozrachunku jedynie sam człowiek jest w stanie wpływać na swoje własne myśli, bo się z nimi identyfikuje lub też nie. I jest to jedno z podstawowych praw służących do usamodzielniania ego i jego dorastania do bycia zdroworozsądkowym, dorosłym i dojrzałym (mimo że to ciągle ego, które samo w sobie nie jest w stanie wyjść ponad siebie — odzyskać odpowiedzialność za swoje interpretacje i emocje). Asia, odkrywając to ego i ćwicząc pozostawanie z nim w różnych sytuacjach życiowych, będzie doświadczała, a nie cierpiała, będzie się uczyła, nie zaś dostawała nauczki, będzie się rozwijać niezależnie od sytuacji, nie zaś tylko w kontekście szkolno-szkoleniowym. W procesie wglądu oraz pracy ze sobą i nad sobą będziesz odkrywał coraz więcej wzorców charakterystycznych nie dla konkretnego ego (np. Asi, Andrzeja itd.), ale dla ego jako takiego, co da Ci narzędzia do pracy z każdym, niezależnie od jakiegokolwiek czynnika (wieku, języka, płci itd.).

M-ego wyobraża sobie, jak będzie prowadziło praktyka i mądrze odpowiadało.

Pytanie terapeuty o umiejscowienie w czasie („Teraz?") służy temu, by Asia wróciła do obecności i wglądu poprzez tę chwilę — jej ego wyciągnęło zgeneralizowany wniosek i zidentyfikowało się z nim, przez co umysł Asi powędrował w historię „ja w zawsze" zamiast w „ja w teraz", które to historie są zupełnie różne (ta

Scanned by CamScanner

pierwsza jest umysłowa, pochodzi z przeszłości i jest za każdym razem taka sama, a ta druga jest uświadomiona teraz i za każdym razem inna). By odpowiedzieć na pytanie, musi zaobserwować tę myśl, co powoduje wyjście z niej i powrót do rzeczywistości. I dopiero na tym stabilnym gruncie obecności terapeuta odnosi się do strategii manipulowania się i tłamszenia wcześniej, a więc w przeszłości — co potwierdza wgląd Asi, że w tej chwili tego nie robi, i przynosi rozróżnienie między „wcześniej" a „teraz". W wyniku tego rozróżnienia Asia zyskuje dostęp do wzorców postępowania. Jeśli je zapamięta, będzie mogła od tej pory rozpoznawać momenty, gdy one przyjdą, i zamiast identyfikować się z nimi — zatrzymać się i zdać sobie sprawę, że prowadzą do ślepej uliczki, w którą mogłaby wejść po raz kolejny. Gdy mieszkanie jest zawsze czyste i zadbane, wtedy niespodziewana wizyta gościa nie psuje panującego tam porządku. Ale jeśli w mieszkaniu jest bałagan, ta sama wizyta jest wtargnięciem, które pozostawia po sobie niesmak i obopólne pretensje. Rozpoznane ego jest oświecane — dosłownie — światłem świadomości i wtedy transformuje się samo. Nierozpoznane, jest mechanizmem, w którego tryby wchodzi umysł, zidentyfikowany z kolejną historią. Celem pytania terapeuty jest więc to, by Asia nauczyła się punktów rozpoznawczych, po których rozpozna nadchodzący deszcz i zawczasu podejmie środki zapobiegawcze, zamiast, jak było w przeszłości, zmoknąć.

Asia: Miałam pretensje do innych i atakowałam ich werbalnie. Od moich negatywnych emocji uciekałam w internet, zamiast je przywitać. Uważałam, że robiąc coś i będąc aktywną, rozwiążę problemy związane z brakiem akceptacji siebie.

Terapeuta: Powiedz to jeszcze raz, tym razem zwracając baczną uwagę na to, co się dzieje w Twoim ciele, i na to, jakie emocje się pojawiają. Przypatrz się im dobrze i zapamiętaj je, tak żebyś następnym razem mogła je przywitać jak starych przyjaciół,

byś się nie dała kolejny raz zaskoczyć i byś nie doprowadziła do wezbrania wód. Wtedy, zanim pojawi się duża fala, zdążysz spokojnie wyjść z wody.

Asia powtarza proces, z zakotwiczeniem świadomości w aktualnej chwili, zapamiętując reakcje emocjonalne i nie uciekając od nich.

Jednym z powodów identyfikacji jest lęk przed odczuwaniem emocji — umysł ucieka w historie właśnie dlatego, że ego nie chce czuć cierpienia, bólu, „czegoś złego". Ta etykieta i podział są przyczyną cierpienia emocjonalnego i podjęcia działania ucieczkowego zamiast wzmacniającego. Kiedy rozchoruje się dziecko i kiedy już przejdzie chorobę, jego odporność będzie większa — cierpienie związane z chorobą jest więc przekształcane w siłę. Jeśli jego rodzice, chcąc uchronić dziecko przed cierpieniem (a tak naprawdę chcąc uchronić siebie), zaproponują mu jako rozwiązanie garść tabletek i antybiotyków, jego układ immunologiczny nie wykona takiego postępu, jaki wykonałby, gdyby pracował samodzielnie. Choroba jest więc siłą w przebraniu i zrozumienie tego daje cierpliwość pomocną w przeczekaniu trudniejszych chwil. Ta sama idea, choć w innym kontekście, odróżnia ludzi sukcesu od tych, którzy go nie osiągają. Ci pierwsi nie boją się popełniać błędów i najczęściej popełniają ich o wiele więcej niż pozostali (wystarczy tu wspomnieć chociażby historie o wynalazcy żarówki, Thomasie Edisonie, który 1000 razy dowiedział się, co nie działa, zanim osiągnął cel), ale na każdym z nich wiele się uczą. Ci, którzy nie popełniają błędów, nie uczą się w ogóle, bo nie wiedzą, że błąd jest nauką w przebraniu. Również lęk jest odwagą w przebraniu. Obojętność — miłością. Znudzenie — motywacją. Wstyd i pycha — akceptacją.

Dlatego zmiana strategii z uciekania i unikania w konfrontowanie i spotykanie wcześniej odrzucanych części siebie, zasłoniętych często „negatywnymi" emocjami, daje dostęp do pełni

Scanned by CamScanner

człowieczeństwa i możliwości nauki w każdym bez wyjątku kontekście. Idea jest taka, by nauczyć się gotowości na przywitanie siebie pod każdą postacią — siebie zawstydzonego, siebie złego, siebie ponurego, siebie smutnego, siebie pysznego, siebie wściekłego, a nie tylko siebie zadowolonego, wesołego i kochającego, bo wtedy te pozytywne ja będą jedynie dobrą miną do złej gry — udawaną maską, którą przykrywa się ból. A bólu nie można uniknąć — bez akceptacji cierpienia w życiu nie jesteś w stanie żyć pełnią i akceptować pełni ludzkiego jestestwa. Bez cierpienia związanego z istnieniem wroga nie możesz nauczyć się tolerancji — ona pojawia się zawsze wtedy, gdy wychodzi się ponad gniew, który żywi się do wroga. Bez wrogów nie można być tolerancyjnym. Bez cierpienia związanego z lękiem nie będziesz miał odwagi — ona rodzi się dopiero wtedy, gdy pokonujesz lęk i robisz coś wbrew niemu. Tak jak wytrzymałość zdrowotna zależy od przebytych chorób, tak wzrost człowieka od ilości i siły upadków. Nie chodzi o to, by nie chorować, nie chodzi też o to, by nie upadać. Zupełnie nie o to chodzi, bo choroby przychodzą, a upadki się zdarzają. Wtedy pozostaje wyzdrowieć i się podnieść. I do następnego razu. W pewnej chwili ani złośliwy rak, ani śmierć ukochanej osoby nie są w stanie zabić człowieka, który ćwiczy przez lata swój mięsień świadomości.

Gdy nie ma lęku przed odczuwaniem, zamiast uciekania w historie umysłowe pojawiają się obecność i świadomość. To skutkuje większym zaufaniem do siebie. Przekonaniem, że można na siebie liczyć. Prawdziwą siłą spokoju, akceptacją i miłością. A to wszystko nie zna granic ego i dotyczy całego świata, dlatego uzdrawiając siebie, zawsze uzdrawiasz innych — nawet jeśli oni świadomie o tym nie wiedzą lub nie są gotowi, by z tego już teraz skorzystać.

Każda ucieczka jest identyfikacją z miejscem, do którego się ucieka. Uciekający nie patrzy pod nogi, tratuje wszystko po drodze, nie widzi przede wszystkim, że ucieka przed swoim własnym cieniem i że nie jest w stanie przed nim uciec. Z cieniem można jedynie nauczyć się żyć.

Gdy nie ma ucieczki, cień się zatrzymuje i można się mu przyjrzeć. Najpierw wydaje się straszny, potem już taki nie jest, a potem coraz łatwiej jest z nim żyć. Aż w końcu jesteś gotowy spędzić z nim resztę życia.

Identyfikacja jest procesem, który ma charakter ewolucyjny, jest procesem nie do uniknięcia z kilku względów. Po pierwsze, dziecko do pewnego momentu nie potrafi odróżnić tego, co czuje, od samego siebie, więc staje się tym odczuciem — takie się rodzi i taka jest jego właściwość, że kiedy ma kilka miesięcy, nie wie, że jeśli nie zje przez następne pięć minut, to nic mu się nie stanie. A ponieważ nie wie, o tym, że czuje głód, informuje płaczem. Jest głodem, który odczuwa, bo nie ma struktury ja, która mogłaby powiedzieć, co się dzieje, jak to działa i jakie może mieć konsekwencje. Do takiej analizy jesteś zdolny Ty, ale nie niemowlę. Po drugie, cierpienie jest nieprzyjemne — ból boli, lęk boli, wstyd boli, złość boli, zazdrość boli i najbardziej logicznym wyborem jest odsuwanie się od tego cierpienia, by go nie czuć (co powoduje powstanie dualizmu, o czym za chwilę). Po trzecie, wszyscy dorośli identyfikują się z myślami, a dziecko uczy się na początku przede wszystkim poprzez naśladowanie innych — i widzi, że rodzice się identyfikują, pani w telewizji się identyfikuje, koledzy się identyfikują, jednym słowem wszyscy dookoła mają taką samą strategię myślenia — stworzyć myśl i się z nią zidentyfikować. I tego uczy się także dziecko. W przyszłości — co jest bardzo możliwe — kiedy wzrośnie poziom świadomości większej liczby dorosłych, będzie mogło dać swoim dzieciom zupełnie inny prezent niż samochodzik czy lalkę — da im dar obecności, który nauczy je życia, przygotowując do prawdziwej i rzeczywistej szkoły, która je czeka. Bo to, jak Ty radzisz sobie z konfliktami, jest właśnie tą metodą, którą wybiorą Twoje dzieci.

Scanned by CamScanner

Identyfikacja następuje na poziomie psyche i somy, czyli umysłowym i cielesnym. By ego mogło się realizować, po pierwsze musisz stracić kontakt z rzeczywistością — wejść w umysł. Bez tego obejrzysz myśli jak przewijające się obrazy i usłyszysz dialogi wewnętrzne tak samo, jakbyś słuchał nagrania z dyktafonu. Również zupełnie inaczej odebrałbyś komentarz ego, które mówi dialogiem wewnętrznym; wtedy ego, mimo używania słowa „ja", pozostałoby zidentyfikowane jako osobny byt. Oglądanie myśli, przyzwolenie zarówno na ich pojawienie się, jak i odejście, oraz pozostawanie niewzruszonym podczas tego procesu — jest nauką buddyjskich mistrzów, spędzających całe lata na takich ćwiczeniach świadomości. Zgodnie z zasadą jednej myśli naraz, skupiasz się tylko na tym, co się pojawia — co w bardzo ograniczonym zakresie zależy od Ciebie. Myśli przychodzą i odchodzą i to, z jakiego względu się pojawiają, jest ogromną tajemnicą, choć wyjaśniającą się stopniowo wraz z rozwojem uważności, czyli pola, które swoim zakresem obejmuje określony obszar umysłu i praw nim rządzących. Ta uważność jest taka sama dla wszystkich — gdy poznasz kolejny fragment tego pola, będziesz potrafił go rozpoznawać u każdego. Ten proces następuje wówczas, gdy ćwiczysz mięsień świadomości, bo bez tego umysł będzie identyfikował się szybciej z treścią myśli, innymi słowy: „zapomni", że nie chodzi o zawartość tego, co widzisz w obrazie (ani też nie o treść tego, co słyszysz w dialogu wewnętrznym) — ale o to, że myśl jest myślą i jako taka bytem niezależnym od Ciebie (rozumianego tutaj jako czysta, właśnie wypełniająca się treścią świadomość, będąca poza treścią i przed nią). Wejście w jeden obraz powoduje wejście w następny, to znowu tworzy kolejne myśli i oddala coraz bardziej człowieka od siebie samego, zabierając go w głąb historii umysłowych.

Każda z tych historii powoduje powstanie emocji, która uwidacznia się w ciele jako określonego rodzaju przeżycie. To odczu-

cie, niemogące powstać bez myśli wprowadzającej (czyli intelektualnej interpretacji), które czujesz na różne sposoby. W określonych częściach ciała, w całym ciele, jako większe niż ciało itd. Każde z tych odczuć jest niepowtarzalne i przeżywane zupełnie inaczej przez każdą osobę. Ponieważ możliwość opisania ich uwidacznia się w komunikacji międzyludzkiej dopiero na poziomie werbalnym, ludzie nauczyli się mówić o uczuciach na różne sposoby. Każdy ze sposobów opiera się na zniekształceniach, bo umysł mentalny opisujący to, co się dzieje z ciałem, korzysta ze swojego — werbalnego — języka, a ciało pozostaje na poziomie somatycznym. Stąd też, by uniknąć tych zniekształceń, ludzie najczęściej korzystają z metafor i opowieści na zupełnie innym poziomie niż mentalny. Jeśli są zakochani, to np. czują motylki w żołądku albo (inni) śpią jak zabici, niektórzy noszą ciężar na ramionach, który po jakimś czasie z nich schodzi. Te metafory, gdy są traktowane dosłownie, dają dostęp do mentalnego tłumaczenia, co się dzieje na poziomie ciała. Ego, zawsze ograniczone w swoim postrzeganiu, w tym czasie pozostaje nieświadome tej umiejętności, traktuje metafory jak „bajkowe" opisy, które go nie dotyczą. Praca na poziomie tych metafor, jeśli jest precyzyjna, zmieniając mentalne postrzeganie historii, zmieni sposób postrzegania emocji (te umiejętności są domeną programowania neurolingwistycznego).

Co się dzieje, gdy człowiek odczuwa emocję? Najpierw podświadomie decyduje, czy chce ją czuć, opierając się na podziale na dobre i złe emocje. Jeśli więc typowy dorosły umysł czuje lęk, to uznając go na poziomie ego jako coś złego, podejmie działania zmierzające do uniknięcia tego lęku. Tu pojawia się pierwszy, zasadniczy błąd — jeśli emocji się unika, tworzy się siebie jako kogoś, kto od niej ucieka — a wtedy, zgodnie z zasadą dualizmu, emocja staje się goniącym. Zakłada to również, że kontekst, w jaki człowiek ucieka (np.: telewizor, internet, alkohol, ćwiczenia itd.), jest „lepszy" i stanowi rozwiązanie problemu — tymczasem jest

Scanned by CamScanner

odwrotnie, bo ten kontekst tworzy zależność. Ego uczy się, że skoro taki np. lęk jest zły, to rozwiązaniem będzie robienie czegoś innego niż odczuwanie tego lęku. I proponuje oglądanie telewizji. Osoba zaczyna więc oglądać jakiś program nie dlatego, że tematyka ją interesuje, ale ponieważ nie chce czuć lęku. Prawdopodobnie nie zapamięta niczego z tego programu, ale wytworzy mechanizm i nauczy się, że telewizja jest ratunkiem. Im więcej lęku, tym więcej oglądania telewizji. Po pewnym czasie następuje generalizacja i telewizor jest włączany po każdym wejściu do mieszkania. Na poziomie zewnętrznym równie dobrze mogłoby to być palenie papierosów, wychodzenie do siłowni albo słuchanie muzyki — chodzi o jakikolwiek kontekst, który pozwoli ego uciec od odczuwania. To funkcja obronna ego. Jest cały szereg mechanizmów, które właśnie do tego zadania służą (rozdział 5. tej książki został temu w całości poświęcony). Chodzi oczywiście o to, by tych emocji nie unikać, ale je obserwować — wtedy tak jak ćwiczony mięsień rośnie pod wpływem regularnej stymulacji, tak też się dzieje z mięśniem świadomości — jego siła rośnie, bo jednostka jest gotowa odczuwać wszystko, włączając w to ból, cierpienie, smutek itd. Te emocje nigdy nie przestaną się pojawiać — to też nie jest celem — ale znajdą dla siebie miejsce u kogoś, kto je wita z otwartymi ramionami. A gdy nie boisz się czuć i nie uciekasz od tego, co się dzieje na poziomie ciała, wiesz, że możesz na siebie liczyć niezależnie od tego, co się wydarzy w życiu. To najważniejsza relacja, obok relacji z Bogiem, z jaką kiedykolwiek będziesz miał do czynienia.

Emocja może zostać również przez ego zmieniona na inną. Przykładem takiego zabiegu jest agresja i gniew — to forma lęku, ale działająca na innych zasadach. Gniew jest aktywny, bardziej akceptowany w określonych kulturach przez mężczyzn, daje im poczucie siły i mobilizacji. Dlatego ego wybiera go jako lekarstwo na lęk — uciekając z jednej emocji w drugą, choć tak naprawdę

ciągle poruszając się po tej samej. Ludzie mogą spędzać całe lata na siłowniach, brać sterydy, tatuować się, uczyć sztuk walki itp., tylko po to, by uciec od lęku, o którym jako dorośli już ludzie zupełnie nie pamiętają. Ale chodzą po ulicy w taki sposób, by wywołać określoną reakcję — coś, czego nie zrobi żadne dziecko.

Na tym poziomie, gdy pojawia się odczucie, także możesz je obserwować. Jeśli przy tym procesie powstrzymasz swoje ego przed uciekaniem w historie, w które ucieka całe życie, zostaniesz skonfrontowany z czystą emocją w całej okazałości. Ego nie zabierze Cię w historie, dlatego będziesz odczuwał czystą kinestetykę. Ma to efekt niwelujący zniekształcenia — znika mentalna historia z poziomu ego i oddziela się ona od odczucia w ciele. Praca na odczuciu ma zupełnie inny charakter, bo pozwalając sobie je w pełni odczuwać, wysyłasz do ego kilka informacji: że nie boisz się odczuwać; że nie chcesz uciekać; że jesteś gotowy na pełnię ludzkiej egzystencji w każdej postaci; że akceptujesz siebie całkowicie, bo rozumiesz, że na ten moment taki musisz być; że siebie nie znasz, bo dopiero teraz się poznajesz, każdorazowo przeżywając odczucie poprzez zupełnie inną świadomość. Te wszystkie założenia zmieniają ego z obronnego na akceptujące, mogące zrozumieć więcej niż wcześniej. Jeden z uczniów Mateusza, Kolumbijczyk, cierpiący na raka jąder, jakąś chorobę, po której wypadły mu wszystkie zęby, mający za sobą kilka ciężkich złamań, powiedział kiedyś, że gdyby coś stało się jego ciału, nie bałby się wcale. Miał bowiem doświadczenie i punkt odniesienia, który dawał mu siłę i autentyczną, bo popartą cieleśnie, pewność. Ten właśnie proces omówiono tutaj — każdy lęk, przed którym się ucieka, rośnie w siłę jako lęk; zaś lęk, który stapia się z ciałem, rośnie w siłę jako pewność. Każdy gniew, przed którym się ucieka, rośnie w siłę jako nienawiść; zaś gniew, który się wtapia w ciało, rośnie w siłę jako odwaga. Z tego punktu widzenia bę-

Scanned by CamScanner

dziesz również patrzył zupełnie inaczej na inne ego, bo gdy nie odrzucasz siebie, nie odrzucasz również innych.

Jeśli emocja nie jest obserwowana, ciało za nią podąży w zachowania. To kolejna forma identyfikacji, gdy emocja musi zostać zrealizowana przez ciało i gdy następuje jej motoryczne wykonanie. Słuchając późniejszych komentarzy ludzi, którzy podjęli działanie na podstawie emocji, usłyszysz, że nie mogli już wytrzymać, że ich nosiło, że omal ich nie rozniosło, że nie dali rady, że musieli coś z siebie wyrzucić, że ręce same poszły itd. To wszystko językowa reprezentacja tego, co się dzieje wewnątrz pola ego pod kątem emocjonalnym i co wyznacza granicę tego pola. Powiedzenie, że ktoś nie mógł wytrzymać i wszedł w zachowanie (np. krzyknął), oznacza, że doszedł on do aktualnych granic swego mięśnia świadomości i nie pracował nad jego wzmocnieniem (co mogłoby nastąpić poprzez obserwację), ale zidentyfikował się z rozwiązaniem podanym przez ego i uciekł w mentalną historię.

Wyobraź sobie sytuację, w której idziesz na siłownię, aby przybrać trochę na wadze mięśniowej. By to nastąpiło, zaczynasz ćwiczyć, podnosząc hantle. Ćwiczysz na takich ciężarkach, na jakich możesz zrobić kilkanaście powtórzeń, z czego te ostatnie są już sporym problemem. Po jakimś czasie Twoje mięśnie zaczynają się przyzwyczajać do tego ciężaru i mimo że wcześniej były stymulowane do wzrostu, ich aktualny stan wymaga silniejszego bodźcowania — innymi słowy: zmieniasz hantle na cięższe i mięśnie nadal rosną albo używasz tych samych i zatrzymujesz swoje możliwości na tym poziomie, na jakim się znajdują w tym momencie. Ten sam mechanizm ma miejsce w przypadku ćwiczenia świadomości. Jeśli nie możesz wytrwać nawet dwóch sekund z jakąś emocją, to bierzesz na mentalne barki tylko jedną sekundę. Potem przechodzisz do dwóch. Potem to minuty. I tak dalej. Każdorazowo inna świadomość definiuje to, co czujesz, aż ucieleśniasz w sobie zrozumienie, że ten proces się nigdy nie kończy

i z coraz większą częstotliwością rodzisz się na nowo. Znowu jednak jesteś kimś innym — w każdym momencie w tej czy innej formie zadajesz sobie pytanie, jak teraz myślisz, i przepuszczasz to przez filtr świadomości. W ten sposób nadajesz nowy i niepowtarzalny smak każdemu swojemu zachowaniu. I nie jesteś w stanie tego przewidzieć, przez co nie jesteś na pewnym poziomie w stanie przewidzieć siebie. A to oznacza, że nie możesz się sobą znudzić, bo ciągle się poznajesz. Tak samo poznajesz partnera. Tak samo wszystkich pozostałych ludzi. Świat jest zawsze nowy, choć poznawany poprzez stare filtry — bo nie chodzi o to, by zapomnieć o przeszłości, ale o to, by pamiętać, że jest ona każdorazowo nowym doświadczeniem, które definiujesz w tym właśnie momencie. I w tamtym. I w owym. I tak bez końca.

Kiedy będziesz się identyfikować z zachowaniem, przypomnij sobie o tym i uświadom to sobie. Nie chodzi o to, by przestać coś robić — coś samo przestanie się wykonywać, jeśli tak ma być. Zaprzestanie wykonywania czegoś czy jakakolwiek inna zmiana to naturalne konsekwencje uświadomienia sobie tego, co się w danym momencie dzieje w umyśle.

M-ego ma wątpliwości — uważa, że chęć zmiany przekonania jest zupełnie prawidłowa, bo przecież chodzi o to, czy jest ono zgodne z prawdą.

Oto przykład: jedziesz samochodem, a ktoś zajeżdża Ci drogę. Wcześniej w takich przypadkach wyzwalał się gniew, identyfikowałeś się z nim, wchodziłeś w zachowanie w typie nerwowego przyspieszania, trąbienia, zajeżdżania drogi itd. Sytuacja się powtarza — właściwie pojawia się kontekst w świecie zewnętrznym, ktoś zajeżdża Ci drogę i wyzwala się znane odczucie, które identyfikujesz na poziomie mentalnym jako gniew. Gdy ten gniew się pojawia, wpuszczasz go i pozostajesz z nim. Nie w nim, nie obok niego, pozostajesz z nim — co zakłada, że nie jesteś odczuwaną

Scanned by CamScanner

emocją. Nie zmieniasz w nim nic, nie podejmujesz chęci jego zmiany, ucieczki od niego, odcinasz zupełnie opinie ego na temat drugiego kierowcy (a te na pewno się kiedyś/w końcu pojawią) i jakiekolwiek inne komentarze. I zdając sobie sprawę z tego, co czujesz i gdzie to czujesz, decyzja podejmie się sama, na poziomie intuicyjnym, a nie intelektualnym ego. Nie podejmuj żadnych tłumaczeń, prób przeramowania sytuacji, mentalnych wycieczek w dialogi wewnętrzne — wytrwaj z emocją, zapraszając ją do siebie. Nie wiesz świadomie (i w tej chwili nie jest Ci to potrzebne), z jaką częścią siebie masz do czynienia. Taki wgląd jest efektem ubocznym tego procesu, a nie analitycznym wnioskowaniem ego — które zbuduje sobie taką interpretację, by dalej trwać przy swoich mechanizmach obronnych.

Zmiana może wychodzić albo z ego, albo dziać się samodzielnie, jako efekt uboczny uświadamiania. Na zasadzie samoczynnych zmian żyją małe dzieci. Niemowlę gryzie ołówek, który trafia na wyrastający ząb — pojawia się ból i na jego podstawie dziecko przestaje gryźć. Zmienia zachowanie na podstawie doświadczenia. Dorosły nie gryzie ołówka, ale kłóci się z partnerem. Pojawia się tutaj nie ból po trafieniu na wyrastający ząb, ale złość na brak zaakceptowania przedstawianych przez niego racji. Zamiast jednak zaakceptować tę złość i na podstawie odpowiedzialności za swoje uczucia pozostać z nim i zrozumieć, co mówi mu na jego temat, ego ucieka od tej emocji w zachowanie agresywne. Druga strona wchodzi w lęk, identyfikuje się z nim i zgadza się z partnerem w obawie przed konsekwencjami kłótni. Zmiany zachodzą, ale dyktuje je ego. Gdyby jedno i drugie zatrzymało się i pozostało z emocjami, wtedy decyzja, która powinna zostać podjęta, samoistnie by się wyklarowała i byłaby wieczna. Jej ponadczasowość polegałaby na tym, że byłaby adekwatna w kontekście, w którym została podjęta, i mimo upływu czasu nie żałowałbyś jej, bo nie byłoby czego żałować — decyzja nie byłaby błędna. Tak

samo jak fakt noszenia pieluch w dzieciństwie nie był błędny, ale najwłaściwszy w tamtym okresie. Tymczasem decyzja podjęta przez ego na podstawie emocji zniekształca świat i tworzy modele zależności, które przestają być adekwatne, gdy emocje odchodzą — a to jest kwestią czasu.

Pamiętaj, że każdy człowiek wpadał, wpada i będzie wpadał w identyfikacje, ale wraz z rozwojem siły świadomości to wpadanie będzie krótsze i płytsze, z szybszym powrotem do teraz, które jest powietrzem dla świadomości. Bez niego teraz człowieka zaczyna prowadzić ego, dla którego dla odmiany powietrzem są myśli — zawsze w przeszłości albo przyszłości i zawsze o ja albo o innych. Ale nigdy w teraz. I nigdy w tu (tu nie istnieje bez teraz, bo opisując jakieś miejsce, opowiadamy nie o nim, tylko o jego obrazie z przeszłości — odczujesz to, gdy spojrzysz na ruchliwą ulicę i zaczniesz komentować to, co się dzieje. Opis: „jedzie czerwony samochód" może nie być adekwatny już w chwili, w której zaczynasz to mówić).

Jeśli umysł jest czysty, wtedy decyzja jest oczywista. Ego traci wybór, a Ty wybierasz — bardziej adekwatnie i prawdziwie będzie napisać: „jesteś wybrany do" — określone zachowanie, zupełnie o nim nie myśląc. Przykładowo, kierowca wykonujący nagły manewr nie podejmuje decyzji poprzez myślenie o tym, co powinien zrobić, ale jego ręce, nogi i reszta ciała wykonują najbardziej odpowiedni zestaw czynności, by osiągnąć cel, o jakim jego ego nie wie i jakiego nie planuje. Ten intuicyjny zabieg jest efektem flow i z niego się wywodzi — oddany prowadzeniu, wiesz, co powinno być zrobione przez Ciebie (przez Twoje ego) bez myślenia o tym, co rzekomo będzie najlepszym wyborem. Idąc w kolejny punkt odniesienia: oddychasz właśnie we flow — jeśli ego nie będzie chciało wciągać brzucha czy unosić klatki piersiowej, wtedy bierzesz takie oddechy, jakie powinny być wzięte — na tyle głębokie albo płytkie, na tyle długie albo krótkie. Kiedy zaś zachowanie

Scanned by CamScanner

zostanie oddane ego, wtedy podczas jazdy samochodem możesz się zastanawiać, jaką drogę wybrać, i na chwilę stracić kontakt z rzeczywistością, podobnie jak mężczyzna, który oddycha, może chcieć pokazać swoje szerokie barki i wtedy jego oddech stanie się płytszy. Te dwa sposoby myślenia (jeden absolutnie zindywidualizowany, łączący holistycznie ciało, umysł i wyższe ja, a drugi przewidywalny, wynikający z przeszłości i ograniczony zasobami intelektualnymi) są dostępne w każdej chwili, w każdej sytuacji. Im więcej będziesz ćwiczył, tym częściej będziesz znajdował w oddaniu się tao pewność, bezpieczeństwo, spokój i mądrość. I żadna z tych cech nie jest Twoja, ale przechodzi przez Ciebie, gdy jesteś na określonych wibracjach.

M-ego chciało coś skomentować, ale się przekonało powyższym wpisem. Uważa, że wie, na czym polega stan, gdy nie ma żadnych wątpliwości.

Jeśli zachowania nie są obserwowane, zamienią się w nawyki. Dochodzi wtedy do zgeneralizowania określonych emocji na dane konteksty sytuacyjne. Wbrew pozorom nie chodzi o automatyczne reagowanie ze względu na określone sytuacje, ale o sytuacje określone ze względu na automatyczne reagowanie.

M-ego nie rozumie.

Wygląda to tak. Istnieje podstawowe core story dotyczące lęku przed byciem odrzuconym i niezaakceptowanym, zbudowane na lęku. Ten lęk wyzwala się w każdej sytuacji, w której są spełniane kryteria jego pojawienia się, np.:

- Osoba wchodzi do sklepu, otwiera drzwi i chce wejść, ale ktoś ją ubiega i się wpycha.
- Osoba jedzie samochodem, ktoś jej zastępuje drogę.
- Małżonek nie zapytał, jak było w pracy.

- Dziecko nie uśmiechnęło się w analogicznej sytuacji drapania po brzuszku, mimo że dzień wcześniej się uśmiechnęło.
- Osoba nie wypiła lampki wina wieczorem, choć planowała się odprężyć.
- Osoba ogląda film pornograficzny.
- Cała masa innych, wydawałoby się logicznie niepowiązanych ze sobą sytuacji, które bez trenowania ego mogą być niezauważone i niepołączone; ich zakres jest zbyt duży, by je wszystkie ogarnąć, i dlatego uczysz się przebywania ze swoimi emocjami, by potem móc zauważyć, co czujesz w ciele, i dopiero wtedy połączyć to z sytuacją.

Proces, w którym ego wyciąga wniosek: „On się boi odrzucenia, więc będzie czuł lęk, gdy małżonek zechce odejść", jest zgeneralizowany i prawdopodobnie nieprawdziwy dla danego indywiduum. Core feeling bowiem, gdy nauczysz się z nim przebywać i zaczniesz rozpoznawać jego submodalności (tempo poruszania się, reakcje fizjologiczne, jakie powoduje), poinformuje Cię, kiedy się włącza i jak definiuje sytuację — nie zaś, jak sytuacja definiuje core feeling. Stąd jest możliwość popełnienia błędu analitycznego, gdy wyciągasz wniosek na temat odczuć, przechodząc z poziomu ciała na poziom umysłu. Najpierw jest core feeling, potem historia na nim zbudowana, a potem dopiero są konteksty świata zewnętrznego, w którym to core feeling daje o siebie znać. Zauważ je więc i dopiero wtedy ucz swój umysł, co się dzieje i jak działa dany wzorzec. Ego będzie wtedy efektem ubocznym, intelektem rozwijającym się na podstawie doświadczenia. Zwróć uwagę na odwrotny proces: gdy ego wnioskuje na podstawie sytuacji, co powinno się czuć. Ego nie jest zdolne do czucia, bo to domena ciała. Ego zniekształci proces.

Pewnego dnia Mateusz postanowił oczyścić zatoki i jako jedną z metod wybrał inhalację rumiankiem. Otulił głowę ręcznikiem

Scanned by CamScanner

i zbliżył twarz do lustra gorącej wody. Wziął raptem kilka oddechów, po czym zaczął interpretować, że się dusi. Zrezygnował od razu z tej próby, po chwili wrócił do inhalowania i sytuacja się powtórzyła. Tym razem skupił się na odczuciu; było ono jednak dla niego mocne, więc znowu przerwał. Ale wrócił po chwili, powtarzając proces wielokrotnie, aż wreszcie był w stanie wytrzymać kilka minut. Gdy już przyzwyczaił się trochę do odczucia, ego porzuciło interpretację, że się dusi, a on wdychał opary rumianku nadal. Odczucie było, a on je obserwował. W pewnej chwili poprosił o wgląd pytaniem, skąd to ma, i umysł pokazał mu wspomnienie: dwadzieścia lat wcześniej, w szkole podstawowej podczas zajęć z pływania, koleżanka zaczęła topić Mateusza na głębokiej wodzie i nie wiedziała, że naprawdę brakuje mu powietrza, że on nie żartuje. Mateusz przeżył coś, co można by dziś określić jako traumę, po czym ego zbudowało wiele mechanizmów obronnych na to, by od tego odczucia odejść. Jego ego nie było do pewnego momentu zdolne do zauważenia, że inhalacja gorącą wodą z rumiankiem jest dla umysłu tym samym, czym woda w basenie podczas topienia się. To samo uczucie pojawiło się rok wcześniej, gdy winda się nagle zatrzymała między piętrami, a Mateusz dostał ataku paniki. Panika jest takim samym mechanizmem obronnym, jak ucieczka w historie o byciu uduszonym oparami rumianku — ale dopóki istnieje core feeling i nie jest ono zauważone, dopóty ego będzie definiowało szereg sytuacji jako niebezpieczny i uciekało od niego, co oczywiście nakręca spiralę lęku.

Ta historia pokazuje trzy etapy procesu — najpierw, ze względu na podobieństwo sytuacji, włącza się wraz z przykrywającymi je emocjami core feeling, potem ego ucieka od niego w mechanizmy obronne, by na samym końcu wytłumaczyć sobie na poziomie intelektu, co miało miejsce. M-ego uważało, że woda jest zbyt gorąca, ponieważ nie widziało związku — nie mogło go wtedy zobaczyć — między sytuacją (inhalacja) a traumatycznym wspomnieniem (topienie się). Gdyby Mateusz zidentyfikował się z wnioskami ego, wtedy zapewne poszukałby innej metody czyszczenia zatok, uciekając tak naprawdę od nieprzyjemnego core feeling. Ale poddane świadomości przestaje ono być nieprzyjemne, bo kiedy robisz dla niego miejsce, poznajesz siebie zupełnie innego niż ten, kto to odczuł. Mateusz sprzed dwudziestu lat nie jest tym, kim jest dzisiaj. A poznaje to dopiero podczas czytania tekstu, który w tej chwili wystukują jego palce.

M-ego uważa, że to ono pisze.

Dlatego pozwól, by analiza dająca dostęp do mechanizmów była efektem ubocznym procesu obserwacji, a nie odwrotnie. Gdy ego wyciągnie wniosek, stanie się on przekonaniem, w przeciwieństwie do wglądu, który jest dziełem świadomości, łączącej poszczególne kawałki w całość. Obserwuj, co czujesz, trzymaj ego na wodzy i nie wierz niczemu, co mówi, aż doprowadzisz do sytuacji, w której wydaje Ci się, że możesz pozostać z tym odczuciem do końca życia. I trwaj z nim, nie trać go z oczu. W tym momencie stanie się możliwe uzyskanie wglądu przez zadawanie pytań: *Kiedy się urodziłeś?*, *Skąd pochodzisz?*, *Kiedy się to pojawiło po raz pierwszy?* — dzięki temu odróżnisz ten wgląd od interpretacji ego (kwestia praktyki) i będziesz wiedział, że właśnie o to chodzi. Proponowanie Ci jakichkolwiek innych wskazówek, po jakich to poznasz, byłoby karmieniem Twego ego, które od razu zbudowałoby intelektualne wzorce, ograniczające proces. Do tego musisz dojść sam. Będziesz wiedział — tak samo jak kobieta wie, że kocha mężczyznę, mimo że nie potrafi odpowiedzieć logicznie na pytanie „dlaczego?". Wgląd pojawia się tak samo jak nauczyciel — gdy uczeń jest gotowy.

Wracając do powyższego przykładu — aby łatwiej było Ci zrozumieć złożoną siatkę wniosków ego (które mogą mieć formę wniosków o wnioskach wnoszących wnioski wywnioskowane

Scanned by CamScanner

z wniosków), przyjrzyj się temu, w jaki sposób core feeling ukrywające się pod core story *odrzucenia* motywuje ego do budowania modelu świata:

- Osoba wchodzi do sklepu, otwiera drzwi i chce wejść, ale ktoś ją ubiega i wpycha się przed nią.
- Podobieństwo sytuacji do przekonania ego pt. *Ludzie mnie nie chcą, bo coś jest ze mną nie tak.*
- Osoba jedzie samochodem, inny kierowca zajeżdża jej drogę.
- Przekonanie ego dotyczące braku szacunku: *Jestem gorszy od innych i dlatego tak mnie traktują.*
- Małżonek nie zapytał, jak było w pracy.
- Przekonanie ego: *Nie jestem wart miłości.*
- Dziecko nie uśmiechnęło się w analogicznej sytuacji drapania po brzuszku, mimo że tak właśnie zrobiło dzień wcześniej.
- Filtry ego, które musi zadowoleniem dziecka (osoby z zewnątrz) udowodnić, że jego działanie przynosi efekty.
- Osoba nie wypiła lampki wina wieczorem, choć planowała się odprężyć.
- Osobowości sabotują się wzajemnie, gdy jedna ma pretensje do drugiej o niespełnianie obietnic.
- Osoba ogląda film pornograficzny.

Ego ucieka w metaforę, w której interpretuje zachowanie pary jako wzajemną akceptację siebie, co jest dla niego rozwiązaniem dla odrzucenia.

Wszystkie te przekonania, choć można do nich dojść po długich godzinach pracy nad sobą przy odpowiedniej wiedzy na temat core stories, są konsekwencją istnienia jednego core feeling. To korzeń, z którego wyrasta całe, ogromne drzewo, a ponieważ jest schowany głęboko pod ziemią, nie widać go na pierwszy rzut oka.

Na nim ego buduje swój model świata, którego celem jest uchronienie się przed cierpieniem. To cierpienie, jako nieodłączna część życia, pochodzi z przeszłości i było tak traktowane przez umysł dziecka, który się go nauczył. Aktualizacja cierpienia poprzez dzisiejsze postrzeganie zmieni to cierpienie w coś zupełnie innego — i jeśli jesteś gotowy je zaakceptować, staniesz się silniejszy. Każdy bolący ruch mięśnia kulturysty w przyszłości, w czasie odpoczynku, pomoże go zbudować. Każde kopnięcie w worek treningowy wzmacnia nogi. Każde cierpienie buduje moc. Im więcej ktoś jest gotowy cierpieć, tym mniej się boi i tym silniejszy się staje. Z czasem cierpienie nie jest traktowane jako coś złego i negatywnego, ale jako jeden z elementów życia, który wita się tak samo jak każdy inny.

Core story nie musiałaby powstać, gdyby zostały spełnione pewne warunki. Na przykładzie jednej historii (małe dziecko zapamiętuje, jak jego ojciec krzyczał na nie w dzieciństwie) zostaną przedstawione dwie różne sytuacje: niepowstawania core story i jej powstawania.

W pierwszej sytuacji zakłada się, że dziecko to jest wychowane przez świadomą mamę — bierze je ona na stronę, uczy obserwowania uczuć i praktykowania adekwatnych przeramowań w stosunku do zachowania ojca. Jeśli to ma miejsce, negatywne odczucia dziecka nie zostaną zgeneralizowane i szybko zamienią się w zasoby siły, odwagi, cierpliwości, akceptacji. Czas między pojawieniem się negatywnego odczucia a jego świadomą obserwacją jest relatywnie krótki, ze względu na wiedzę mamy oraz ze względu na to, że potrafiła ona perfekcyjnie odczuć to, co poczuło dziecko, i z tej empatii wyciągnąć wnioski. Ta sytuacja jest idealistyczna i na dzień dzisiejszy nieprawdopodobna.

W drugiej sytuacji ego wyciąga pierwszy wniosek: o tym, że odczucie jest złe i należy się od niego odsuwać, a potem drugi: o tym, że krzyk jest bodźcem powodującym lęk. Oba wnioski mają

Scanned by CamScanner

konsekwencje — ten pierwszy powoduje powstanie mechanizmu unikania, a co za tym idzie, dążenia, a drugi tworzy kotwicę — czyli uwarunkowaną reakcję emocjonalną na krzyk ojca. Ponieważ zakres generalizacji może być znacznie większy (dziecko na przykład ogląda film w telewizji i słyszy w nim krzyk innego mężczyzny), reakcja nie dotyczy po jakimś czasie tylko krzyku ojca, ale krzyku kogokolwiek, jakiegokolwiek czy gdziekolwiek. Również osoba ojca jest przez ego etykietowana jako źródło cierpienia i na tym są budowane złość, gniew, nienawiść. Ponieważ dziecko nie jest zdolne do krzyknięcia na ojca w taki sam sposób, wchodzi w różne typy zachowań, realizujące mechanizm unikania — staje się sztucznie grzeczne i miłe, bo jego ego wnioskuje, że w ten sposób zdobędzie miłość ojca. To buduje u dziecka przekonanie, że nie jest ono kochane, bo nie jest wystarczająco dobre, a stąd już mały krok do poczucia braku wartości. Z czasem te fundamentalne core stories zostają zepchnięte do nieświadomości, ale oczywiście cała struktura pozostaje. Jako ich realizację osoba wybiera na przykład związki z usłużnym i zalęknionym partnerem, w których czuje się silna. Albo stara się ciągle spełniać zachcianki innych, przez co zostaje wykorzystywaczem samego siebie. Po obserwacji tego świata zewnętrznego, przede wszystkim nawyków — powtarzających się zachowań — z czasem zakres Twego pola świadomości się zwiększy i nauczysz się zauważać wzorce, które prowadzą do tego samego miejsca: core feeling. I praca nad nim i z nim powoduje zmianę struktury całego drzewa, nawet z tymi fragmentami, których świadomość nie objęła.

Ćwiczenie

Nawyki tym samym stają się widocznym elementem całej struktury umysłowej, można po nich dotrzeć do przekonań i emocji, a te z kolei doprowadzą Cię do core feelings. Jak wygląda cały proces?

1. Nawyk: zauważasz jakieś powtarzalne zachowanie, np. w rozmowach ze swoją mamą mówisz podniesionym głosem.
2. Zgeneralizowany nawyk: poznajesz dobrze to zachowanie, obserwujesz je i budujesz dokładny model — co robisz, jak to robisz, z kim to robisz; na tym etapie zaczniesz rozpoznawać to zachowanie także w innych kontekstach, np. ze starszymi od siebie osobami. Tutaj zobaczysz zgeneralizowane nawyki.
3. Świadomość zachowań: gdy poznasz dobrze to zachowanie, nie zmieniaj go, ale witaj serdecznie, jak dobrego przyjaciela. Rozpoznawaj, gdy to zachowanie się pojawia. To świadomość zachowań.
4. Świadomość konkretnej emocji: gdy zyskasz ten wgląd, przejdź na poziom emocjonalny — co czujesz, zanim to zachowanie się pojawi? Co się dzieje w Twoim ciele, co to jest, jak to odczuwasz — opisz to sobie dokładnie i tym razem skupiaj się na reakcjach zachodzących w sobie.
5. Świadomość nawyku emocjonalnego: na tym etapie zaczniesz rozpoznawać tę emocję także w innych kontekstach — również w tym przypadku nie uciekaj od niej, ale witaj ją serdecznie i pozwalaj sobie na odczuwanie jej. To doprowadzi Cię do świadomości emocji.
6. Świadomość myśli: jeśli chcesz objąć większy zakres pola świadomości i poznać swoje myśli, obserwuj na tym etapie, co mówisz do siebie i jakie obrazy sobie wyświetlasz. Ten proces to świadomość myśli — trzecie drzwi, którymi wchodzi się do domu ego.
7. Gdy już zwrócisz uwagę na powtarzające się komentarze, zacznij je notować i zapamiętywać — one skrywają przekonania. Metodą core stories (więcej na ten temat na stronie *http://www.mateuszgrzesiak.tv/*) zacznij dochodzić do podstawowych historii.

Scanned by CamScanner

8. Świadomość zachowań, emocji i myśli da Ci pełen obraz działania ego w tym zakresie i pokaże osobowość — czyli Twoje ja służące do uciekania od określonego core feeling. Na tym etapie dalszy wgląd doprowadzi do poznania tego uczucia, czego efektem ubocznym będzie naturalna transformacja tego, co już nieaktualne, w to, co rzeczywiste.

To ćwiczenie otworzy przed Tobą zrozumienie trzech świadomości — zachowań, emocji i myśli.

Świadomość zachowań to obserwacja tego, co robi ego poprzez ciało, by się realizować. Ćwiczy się ją poprzez świadome chodzenie, świadome bieganie, obserwację siebie w każdej możliwej sytuacji, tak jak w tej chwili obserwowane są ręce Mateusza. Tutaj zaczniesz się uczyć oddzielania zachowań, które są realizowane poprzez świadomość i Big Mind, a tymi realizowanymi przez ego. Z czasem będziesz coraz szybciej i sprawniej zatrzymywał określone reakcje i nie dopuszczał do ich wystąpienia, zdając sobie sprawę, że nie płyną one z tego umysłu, którym żyjesz naprawdę. Na tym poziomie pozbywasz się nawyków nerwowego poruszania nogami, stukania palcem, drapania się, ciągłego kontrolowania sposobu siedzenia, wciągania brzucha, wyzywania innych, prowadzenia samochodu itp. Przestaniesz werbalnie i niewerbalnie krzywdzić siebie i innych.

Świadomość emocji to pełna akceptacja i przyzwolenie na odczuwanie cielesnej strony myśli — emocji. Poznanie siebie w pełni, ze swoją jasną stroną i z cieniem, który poprzez gniew, lęki i złości będzie się ujawniał, jest oczyszczającym procesem budującym otwartą i prawdziwą relację. Gdy skończysz z ocenianiem siebie za to, co czujesz i za to, że czujesz, wtedy nie będziesz też tego robił innym. Na tym etapie zaczniesz zdobywać naturalne zaufanie ludzi, budować szczere i otwarte przyjaźnie, inwestować w głębokie związki, oparte na intymności, i rezygnować ze związków powierzchownych, fantomowych. Tutaj także zaczniesz

odczuwać radość biorącą się z faktu, że jesteś, niezależnie od tego, z jaką przemijającą historią w danej chwili się zidentyfikowałeś. Obrazują to słowa pięknej piosenki Suddhosi Buddhosi:

Jesteś na zawsze czysty, jesteś na zawsze prawdziwy,
I sen tego świata nigdy Cię nie dotknie.
Dlatego zrezygnuj z przywiązania, zrezygnuj z konfuzji
I poleć w miejsce, które jest ponad jakąkolwiek iluzją.

Przez to, że zaczniesz pozwalać sobie odczuwać, otworzy się empatia — będziesz bardziej wrażliwy i bez logiki zaczniesz rozumieć innych w zupełnie nowym wymiarze. Będą oni przy Tobie sobą, bo nie będą musieli się starać jakoś wypaść, nie będąc ocenianymi.

Świadomość myśli to zrozumienie, że to, co słyszysz jako dialog wewnętrzny i projektujesz jako obrazy, to forma egzystencji nazywana myśleniem. Zaczniesz oddzielać siebie prawdziwego, istniejącego ponad wszelkimi słowami i obrazami, od tego, co podpowiada umysł. Tutaj także powstanie rozróżnienie między byciem myślanym a myśleniem; ponieważ nie można się nie komunikować i to, co mówią inni, rysuje obrazy w głowach wszystkich słuchających, zauważysz różnicę między tym, kiedy obrazy są efektem ubocznym komunikacji („myśli same przychodzą do głowy", „pomyślało mi się" itd.), a kiedy językiem ego, który projektuje na podstawie algorytmu swego działania „rozwiązania problemów". Efektem tej świadomości jest coraz lepsza umiejętność korzystania ze słowa i zupełnie inna jakość komunikacji. Mówisz to, co powinno być powiedziane, w sposób klarowny, zrozumiały i przejrzysty. Zaczniesz także mówić zdecydowanie mniej, chwaląc sobie ciszę, z jakiej dopiero rodzą się słowa. Cisza stanie się zasadą, a słowo wyjątkiem. Na tym etapie poczujesz także chęć uczenia się psychologii i zrozumienia technologii zarządzania własnym umysłem, takich jak: NLP, RTZ, The

Scanned by CamScanner

Work, Mandala of Being, psychoanaliza itp. — bo one wszystkie prowadzą do zgłębienia świadomości myśli.

Ten proces poznawczy nie jest celem do osiągnięcia; jest tym dla człowieka, czym jest oddech dla płuc — umożliwia mu życie. Nie zakładasz, że będziesz oddychał w określony sposób, przez pewną ilość czasu, do określonej chwili — ten proces jest zmiennie stały: zmienia się sposób oddychania w zależności od sytuacji, ale stały jest sam fakt robienia tego. Kiedy oddychasz, żyjesz. Tak samo jest ze świadomością — obserwujesz różne formy, różne zachowania, myśli, emocje, ale sama obserwacja jest pewnym i stabilnym fundamentem, w którym się rodzisz się i umierasz Ty; tak samo jak umiera wydech, by pojawił się wdech, a po nim znowu jest wydech. Świadomość jest potrzebna, by być stale pełnią siebie i tym, kim aktualnie powinieneś być. To mistyczny, niezmierzony dar, który nie ma ani początku, ani końca. Nie próbuj oddać ego tego daru, bo nie będzie potrafiło z niego korzystać. Przekonanie „już jestem świadomy" jest bardzo nieświadome i bywa używane jako nowa etykietka dla ja. Świadomym można być tylko w tym momencie, nie można być świadomym w przyszłości ani w przeszłości, można jedynie się odnosić do teraz w teraz. Dlatego masz do czynienia z niekończącym się procesem, a nie celem. Nie możesz się nigdy do końca poznać, bo ciągle jesteś kimś innym, mimo że natura pozostaje pod spodem taka sama. I to jest ten proces — widzisz coraz więcej zmienności, będąc osadzonym coraz bardziej w stałości. ∎

SEPARACJA

Separacja jest procesem ewolucyjnym, zachodzącym na wielu poziomach. Musi ona zawsze wystąpić i jest elementem duchowego dojrzewania. Przy porodzie dziecko odseparowuje się od matki; teraz samo musi oddychać, jeść, wydalać, poruszać się,

zaczyna istnieć poza środowiskiem wodnym i dookoła niego są zupełnie inne bodźce niż przedtem. Gdy zaczynają mu rosnąć pierwsze zęby, przebijają skórę i separacja tkanek umożliwia narodziny nowego życia — gryzienia jedzenia. Ale to, co rośnie, musi upaść — więc mleczne zęby wypadną, by zrobić miejsca stałym. Separację poznaje niemowlę, gdy mimo jego płaczu nie ma obok mamy. Poznaje ją małe dziecko, któremu zabrano zabawkę. Doświadcza jej każdy dorosły, budując nowe związki z innymi, żegnając się z przeszłością i planując przyszłość. Przeżył ją Adam, który biorąc jabłko, odseparował się od Boga i od raju, z którego w konsekwencji został wygnany. Separacja jest ciągłym, transcendentnym i wielowymiarowym procesem, wpływającym na człowieka pod kątem zarówno emocjonalnym, jak i mentalnym czy duchowym.

Aby móc się odseparować, na początku musi istnieć jakaś jedność. Czym jest początek i czym jest jedność? Łatwiej to odczuć i zrozumieć, niż wyobrazić sobie teorię.

Popatrz uważnie na wyrazy, które czytasz. Zauważ moment, gdy jeden się kończy, a drugi zaczyna. Pozostawaj z tą obserwacją przez ten cały czas. I znowu patrz tutaj i weź pod uwagę, że nawet gdy się zgubisz, to — by wrócić — zaczynasz w tym samym momencie i wracasz do rzeczywistości, jaka jest tylko tutaj. Nie ma jej w tym, co już przeczytałeś (gdybyś zrobił to po raz kolejny, miałbyś do czynienia z innym zrozumieniem tego samego tekstu; czy teraz przypadkiem nie wróciłeś do poprzednich linijek?), nie ma również w wyobrażeniu, jak bardzo świadomy byłbyś w przyszłości — bo z Big Mind możesz być połączony jedynie przez to, co rzeczywiście jest. I czytając to, uświadom sobie, że jest ten, kto czyta — ma na imię tak jak Ty — i że jest jeszcze świadomość, obserwująca tę osobę. I poczuj, jak w tym samym momencie, gdy kończy się jeden wyraz, zaczyna się drugi. Poczuj, jak jedno umiera, odchodzi, znika, przechodzi gdzieś, a drugie się rodzi, przychodzi skądś. Nic nie zostaje, bo nie może zostać, wszystko

Scanned by CamScanner

przemija. To jest początek i to jest koniec. Gdy obserwujesz, jedno i drugie formuje ciągłość, która jest nieskończona. Nie ma zrywów ani częstotliwości, jest całość i pełnia. Na zewnątrz zmienia się wszystko, w środku nie zmienia się nic. Twoje ja jest użytkowe — umysł służy czemuś większemu niż on sam. To nie znaczy, że ego nie istnieje — ale staje się narzędziem, które do czegoś służy. Dopiero w połączeniu ze świadomością jest ono stale aktualizowane i redefiniowane, przez co Twoje ja umiera i rodzi się tak szybko, jak szybko zdasz sobie z tego sprawę. Na tym poziomie nie ma różnicy między początkiem i końcem, bo jedno z drugim tworzy pustkę, która rozciąga się w każdym kierunku w nieskończoność. I poprzez ten pryzmat jesteś zjednoczony. Z Tym, co jest. Z Bogiem. Z Rzeczywistością. Z Tao. Z Rzeką Życia. Z Big Mind. Z Wszystko-Jedno-Jak-To-Nazwiesz. Natomiast gdy się identyfikujesz, postrzegasz rzeczywistość nie taką, jaka jest, ale poprzez pryzmat ego — a ono jest zdolne jedynie projektować swój model świata i się do niego odnosić. Wtedy to nie jest już jedność.

To samo dotyczy procesu myślenia. Nie ma znaczenia, czy planujesz przyszłość, czy wspominasz przeszłość — jeśli dokonujesz tego zakotwiczony w teraz, te plany powstają na podstawie świadomości i czystego umysłu, a nie na podstawie ograniczonych filtrów ego. Proces myślenia, gdy jest obserwowany, opiera się na tym, co teraz jest adekwatne, aktualne i rzeczywiste. Gdy nie jest obserwowany, ego się z nim identyfikuje. To tak, jakby aktor zapominał o tym, że jest w teatrze i odgrywa rolę. Wtedy, gdy otrzyma brawa, schodzi ze sceny, ale nadal mówi do żony z francuskim akcentem i zachowuje się jak żołnierz, którego zagrał.

Gdy następuje identyfikacja, pojawia się mentalny początek i mentalny koniec. Świat zaczyna być dzielony na etapy, każdy z nich rozpoczynający się i kończący się. Ten proces jest obosiecznym mieczem — nie można bez niego umówić się na randkę ani żyć społecznie, ale sam w sobie jest nieistniejącym konceptem.

Tak długo, jak będziesz traktował tę umowę jako metodę zarządzania i organizowania, nie zidentyfikujesz się z tym, że niczego poza tym momentem nie ma. Ale jeśli wejdziesz w świat umysłu, znajdziesz się na linii czasu i zaczniesz podlegać wszystkim prawom z tym związanym:

- Zaczniesz się starzeć, mimo że to prawo dotyczy tylko materii (np. ciała). Pojawią się przekonania o byciu starym albo młodym, choroby psychosomatyczne z tym związane, kulturowe archetypy, niezauważalne najczęściej dla jednostek („starość, nie radość", „młody i głupi" itd.); osobowości wciągną Cię w świat relacji opartych na wieku, a nie na uczuciowej więzi.
- Będziesz definiował siebie poprzez przyszłe plany albo dotychczasowe doświadczenia, nie opierając się na tym, kim jesteś w tym momencie, a to jest jedynym prawdziwym punktem odniesienia. W ten sposób powstanie koło — jeśli zrobiłeś w przeszłości coś, czego sobie nie przebaczyłeś, ego będzie poczuciem winy wciągało Cię w rozwiązania z przyszłości, które będą jedynie wzmacniały mechanizm poczucia winy (prawdziwą przyczyną jest brak przebaczenia, a szukanie rozwiązania z przyszłości powoduje wzmacnianie poczucia winy z przeszłości). Tym samym zawsze będziesz tym, kim masz się dopiero stać, albo tym, kim już byłeś — ale nigdy tym, kim jesteś. A dopiero to ostatnie jest jedynym solidnym fundamentem, by umieć żyć ze sobą. Inaczej działałoby to tak, jakbyś wiedział, gdzie chcesz jechać albo gdzie już byłeś, ale nie znał odpowiedzi na pytanie, gdzie się aktualnie znajdujesz.
- Pojawią się odczucia cielesne, które nie wchodzą w kategorie zbioru typowych emocji, przez co są niedostępne dla intelektu:

Scanned by CamScanner

Pierwszym z nich jest coś, co przypomina napięcie. Ego ucieka od niego w przyszłość za pomocą planowania, tworzenia, wymyślania itd. Osobowości identyfikują się z historiami o byciu efektywnym, pożytecznym, ambitnym, mającym sukces albo w drugie ekstremum: uprawiają czarnowidztwo, myślą negatywnie, wymyślają historie, co może najgorzej pójść i jak źle może być. Temu odczuciu towarzyszy zniecierpliwienie i uciekanie w aktywności (dzieci, które się z nim identyfikują, często kategoryzuje się jako mające deficyt uwagi). Osobowość nie może usiedzieć na jednym miejscu, ucieka w robienie czegoś, cały czas zapełniając sobie teraźniejszość. Odczucie bywa odsunięte, gdy osobowość jest zajęta.

Drugie odczucie to specyficzny żal. Ego wyobraża sobie, że mogło być inaczej, i tęskni za przeszłością. Chce do niej wrócić, żałuje podjętych decyzji. Ucieka do tego, co było, i w alternatywną rzeczywistość. Ma poczucie utraty życia i popełnienia błędów. Nie traktuje tego procesu jako problemu samego w sobie, ale proponuje rozwiązanie w postaci przesunięcia odpowiedzialności na czynnik zewnętrzny — partnera, rodzinę, okoliczności itd., co powoduje brak możliwości zmiany. Ta fantazja dotycząca przeszłości z czasem produkuje frustrację, złość, pretensje do innych i do siebie, brak działania i stagnację.

Pojawienie się jakiegokolwiek odczucia, niezależnie od tego, jakie by ono było, aktywuje ego. Ego uzna odczucie za coś pozytywnego albo negatywnego i zacznie do niego dążyć lub go unikać. Wybór jest pozorny — jeśli odczucie zostanie uznane za pozytywne (np. entuzjazm), wtedy jego przeciwieństwo stanie się negatywne (nuda), a jeśli za negatywne (złość), nastąpi proces odwrotny (spokój). Nastąpi więc pojawienie się motywacji, która oprze się na pożądaniu

pozytywnego albo unikaniu negatywnego i zacznie ukierunkowywać życie jednostki. To spowoduje identyfikację, a każda identyfikacja doprowadza do separacji.

Efektem separacji jest utrata dostępu do zasobów. Sam fakt umiejętności, np. mówienia, wcale nie oznacza, że ego zawsze będzie z niej korzystać w sposób funkcjonalny i związany z przeznaczeniem. Wystarczy, że młody chłopak, rozmawiając z dziewczyną, zestresuje się. Jego umiejętność mówienia zostanie ograniczona — zacznie się jąkać, utraci płynność mowy itd. Albo przeciwnie: jego ego uzna go za osobę wyjątkową i lepszą od partnerki. W efekcie jego głos zmieni intonację, zacznie być donośniejszy od głosu drugiej osoby, pogorszy jakość rozmowy między nimi. To wszystko odbierze dostęp do oryginalnej umiejętności, która służy do wymiany informacji. Chłopak lękliwy będzie się trząsł i spinał, a pewny siebie — nadymał się i kontrolował rozmowę. Ten pierwszy traci dostęp do pewności, a ten drugi do wrażliwości. Jeden wypiera męskość, drugi kobiecość, ale obaj ponoszą konsekwencje separacji. Jeśli jednak pozostaną ze swoimi odczuciami i emocjami i obserwując je, przejdą do ich utylizacji — wtedy staną się one zasobami. Zalękniony chłopak uczy się świadomości, zauważa pojawienie się stresu i korzysta z niego, mówiąc dziewczynie, iż ona tak mu się podoba, że aż się stresuje — i lęk staje się fundamentem odwagi, z której pochodzi szczerość; a szczerość to wspaniały zasób, który robi wrażenie na jego partnerce. Ten drugi natomiast, pewny siebie, zauważa swoją sztuczność i w efekcie zmienia swoje zachowanie, zyskując dostęp do większej wrażliwości. To otwiera serce partnerki, bo umożliwia jej zaufanie mu i ich relacja przechodzi na bardziej intymne tory. Żadna emocja czy odczucie nie jest wrogiem, a jedynie niewykorzystanym przyjacielem. Jeśli zostaną zaakceptowane, wchodzą w pole jedności i stają się takimi samymi zasobami jak mowa ciała, głos itd. Ego nie jest zdolne do korzystania z umiejętności

Scanned by CamScanner

w sposób inny niż realizacja samego siebie, czyli w celu obronnym. Począwszy od podstawowych umiejętności, takich jak chodzenie czy mówienie, do rzadziej spotykanych, takich jak świadome myślenie czy medytowanie, ego wykorzystuje każdą z nich we własnym celu. Nawet po latach pracy nad sobą i ze sobą uczniowie dochodzili do momentu, w którym ich umiejętności, zdobywane ciężką i systematyczną pracą, były obracane poprzez ich ego przeciwko nim samym. Zasady budowania intymności jako umiejętności wychodzenia ponad ja i „Ty" w związku stawały się schematem broniącym przed zmianą. Ukończone szkolenia zaczynały być fundamentem dla chwalipięctwa i poczucia wyższości. Lata medytacji, przechwycone przez ego, dzieliły świat na świadomy i nieświadomy w celu budowania następnych separacji od ludzi. Umiejętność nadal pozostaje w umyśle i ciele — ale użytkownik się zmienia. Umiejętność może być albo oddana świadomości (i wtedy jest ona narzędziem do czynienia tego, co powinno być uczynione), albo oddana ego, stając się narzędziem do realizacji ataku w tej czy innej formie. Miecz jako przedmiot ma wartość zależną od wojującego — i może służyć dobrej albo złej ręce. Nawet najsprawniejsza ręka wymaga ciągłej uważności, by nie używało jej ego. I mimo że patrząc na zewnątrz, na rozmowę dwójki ludzi, możesz widzieć zwykłą wymianę zdań, jednak to, co się dzieje w środku każdego z nich, będzie dostępne Twoim oczom dopiero po dłuższej praktyce. Czy są zdenerwowani? Czy chcą coś udowodnić? Czy są dla odmiany mówieni i oddają się kontemplacji umysłu spotykającego rzeczywistość? Rozmowa brzmi tak samo w obu przypadkach zarejestrowanych na kamerze, ale wypływa z bardzo różnych miejsc.

Separacja powoduje odczucie pustki. To core feeling, ukryte pod różnymi emocjami i zachowaniami, w jakie ludzie uciekają, by jej nie odczuwać. Pustka wymaga zmierzenia się z nicnierobieniem, z niemyśleniem, z niemówieniem i niewypełnianiem. To

ostateczna samotność, gdzie mieszczą się lęki i obawy, od których skutecznie się wymigujesz, wchodząc w aktywności. Zastanów się, ile czasu jesteś w stanie usiedzieć na jednym miejscu bez robienia absolutnie czegokolwiek. Pomyśl, ile razy uciekałeś w masę przeróżnych zachowań, z czasem zamieniających się w nawyki.

Ćwiczenie ▮

Zacznij rozdzielać konteksty, między którymi żyjesz. W momencie, gdy wchodzisz do domu, po zdjęciu butów nie siadaj od razu do komputera czy do telewizora, ale usiądź w spokoju i zacznij czuć miejsce. Dopiero gdy zbudujesz kontakt z otaczającą Cię materią, świadomie przejdź do aktywności. Tak samo rób po wejściu do samochodu, do sypialni, do pracy — zawsze wyznacz sobie czas na oddzielenie tego, co było, od tego, co jest. To nauczy Cię pewnej dyscypliny zaczynania zawsze od początku i stanie się kotwicą na teraźniejszość. ▮

Zachowania, gdy są oddawane ego, nie służą tworzeniu, ale odtwarzaniu tego, co zostało zapamiętane w umyśle. Gdy ktoś siada do komputera dlatego, że ucieka od odczucia pustki, wtedy nie ma żadnego tworzenia w jego działaniu, a jedynie powtarzanie tego, co zostało nagrane na kasecie wideo projektowanej przez ego. Sprawdzanie poczty, surfowanie po internecie, oglądanie profili na portalach społecznościowych może służyć nie temu, by coś zbudować, ale temu, by od czegoś uciec. I dlatego nie może wydać owoców, bo nie ma w nim pierwiastka aktualności, obecności i celowości.

Aktualność oznacza, że robisz coś tak, jakby to był pierwszy raz; tak naprawdę jest to założenie jedynie dla umysłu, bo w rzeczywistości wszystko się ciągle dzieje po raz pierwszy, zawsze zjednoczone z niepowtarzalną rzeczywistością. To tak, jakbyś oglądał „ten sam" film po raz kolejny — jeśli nie antycypujesz wydarzeń

Scanned by CamScanner

i nie uciekasz w umysłowe „wiem, co się zaraz stanie", wtedy widzisz nowe rzeczy. Niezależnie od tego, ile razy oglądasz jakąś produkcję, zawsze jest to coś nowego. I musi być, bo nie dość, że oglądasz ten film z innymi filtrami — Ty też się ciągle zmieniasz — to dodatkowo zmienia się rzeczywistość (i to jest właśnie aktualność), która zawsze jest w ruchu. Zatem dwa czynniki (wewnętrzny i zewnętrzny) powodują filtrowanie doświadczenia w nowy sposób. To dzieje się samo, ze względu na konstrukcję rzeczywistości i człowieka, i jedynym zadaniem dla Ciebie (Twojego umysłu) jest nauczyć się to zauważać; inaczej będziesz wchodził w metaprogramy „już to znam" albo „nie znam tego", będące umysłowymi interpretacjami (oba porównują rzeczywistość do tego, co już było; ten pierwszy na podstawie podobieństw, drugi na podstawie różnic).

Obecność to jedyny sposób na to, by odradzać się ciągle na nowo i móc zaczynać od początku. Jest ostatecznym punktem referencyjnym i porzuca wszelką nadzieję. Bez tej ostatniej nie spodziewasz się już niczego, bierzesz świat taki, jaki jest. Przez to oparcie znajdujesz w Bogu, a nie w swoim ego. To poczucie bezpieczeństwa jest transcendentne i jako takie nie podlega warunkom, które zawsze uzależniają Cię od ego. W każdym momencie bowiem nadajesz nową definicję temu, jak rozumiesz świat. Wiedza, którą masz, doświadczenie, które zdobyłeś, są cały czas redefiniowane i uaktualniane. To tak, jakbyś brał próbki wody z tego samego miejsca. Wiesz, że to rzeka, wiesz, jak się nazywa, jakie pierwiastki dominują w jej składzie, ale w przypadku robienia pomiarów nawet co krótką chwilę i tak będą występowały różnice. Jednocześnie zauważysz powtarzające się trendy.

M-ego wyobraża sobie, jak ktoś w czasie seminarium się temu sprzeciwi. Pojawia się konfrontacja, ciało-umysł generuje pikanie w klatce piersiowej i wytwarza adrenalinę. To kobiecość z wypartą częścią męskości, obawiająca się ataku.

Jeśli będziesz je badał przez kilka lat, zauważysz, że wcześniejsze pomiary kolosalnie się różnią. A jeśli doszło do jakiejś gwałtownej zmiany, na przykład rolnik wylał do tej rzeki nieczystości, wtedy, robiąc próby co minutę, możesz zauważyć różnice. Zrozumienie, że nigdy nie wiadomo (bo wszystko się może nagle zmienić), choć przecież wiadomo (bo to w końcu rzeka), daje w połączeniu wiedzę, z którą się nie identyfikujesz, traktując ją jak książkę kucharską — ona opisuje smaki, ale nie daje ich sama w sobie. Jeśli jesteś obecny cały czas, obserwujesz rzeczywistość i z tej obserwacji rodzą się wiedza i doświadczenie. A wtedy Twoje wybory są adekwatne, aktualne, właściwe.

Celowość działania jest domeną ego, chyba że planujemy w oparciu na obecności — wtedy również proces myślenia jest aktualny i świadomy. Ego podzieli go na dwa typy, choć jest to podział pozorny — jego chęć osiągnięcia czegoś w przyszłości zawsze wynika z ucieczki przed przeszłością.

Pierwszy typ planowania to uciekanie od czegoś. Na przykład, jeśli ktoś chce iść do kina, bo nie ma ochoty siedzieć w domu, to planuje przyszłość na podstawie negatywnie interpretowanej przeszłości — ucieczki od zakopanej głęboko pod historiami o nudzie niechęci, napięcia związanego z nicnierobieniem. Tak rodzi się motywacja antybohatera, na podstawie którego ego buduje siebie.

Daniel: Moja dziewczyna jest zbyt dominująca.
Terapeuta: To jest możliwe tylko wtedy, gdy Ty jesteś...
Daniel: Uległy.

To oczywiste, bo każdy mechanizm jest oparty na dualizmie i musi obejmować dwa ekstrema. Jeśli partnerka Daniela jest zbyt dominująca i jest to dla niego problemem, to znaczy, że on nie jest wystarczająco dominujący. I jest ku temu określony powód — właśnie motywacja antybohatera, czyli celowość oparta na unikaniu.

Scanned by CamScanner

Terapeuta: OK, a z jakiego względu mógłbyś być uległy?
Daniel: Nie wiem.

Zawsze jest powód, aby być „jakimś". Każde ego tworzy się na podstawie interpretacji życiowych doświadczeń. By dojść do widzenia w kimś dominacji, trzeba przez doświadczenie dominacji przejść — tak samo jest z bólem, podnieceniem, pożądaniem i z każdym innym przeżyciem. Wiadomo więc, że Daniel przeszedł przez sytuację, w której albo dominował, albo był zdominowany — to jedyne możliwości. Ale jego ocena swojej dziewczyny jako zbyt dominującej wskazuje na to, że mu się to nie podoba, bo połączył to z jakimś cierpieniem; musiał więc być zdominowany. A to prowadzi do wniosku, że ktoś, kto go zdominował, musiał spełnić pewne warunki, które dziś spełnia jego dziewczyna — i te cechy chce znaleźć terapeuta, zadając kolejne pytania. Inna interesująca sprawa, to fakt, że Daniel wybrał na partnerkę kogoś właśnie dominującego — wydaje się to nonsensem, bo przecież w takim toksycznym związku ma coś, czego nie chce. Pozornie — ego zawsze rekompensuje to, co wypiera. Zostanie to dokładniej przedstawione w kolejnych ćwiczeniach.

Terapeuta: Czy przeżyłeś kiedyś w życiu sytuację, w której wystąpiła dominacja?
Daniel: Tak, w szkole byłem poniżany i bity.

Daniel odkrywa przed sobą pochodzenie doświadczenia. Samo w sobie ma ono wartość taką, jaką zauważy umysł, a on zauważy tyle, na ile jest wyćwiczony. Od strony karmicznej rzeczy dzieją się, bo są potrzebne, by się czegoś nauczyć, ale umysł to doświadczenie przefiltruje. Czasem dopiero po wielu latach dochodzi się do zrozumienia, co się wydarzyło i dlaczego. Sama interpretacja Daniela już wskazuje na to, że skoro był poniżany, to znaczy, że robił z nim to ktoś stojący wyżej od niego (staje się więc on częścią mechanizmu wyższości – niższości), a to, że chłopiec został

pobity, oznacza, że zrobił to ktoś silniejszy (a więc Daniel był słabszy). Jego ego wychodzi więc z doświadczenia ze schematem bycia gorszym i słabszym, a powodem cierpienia ego obarcza nie swoją interpretację (która jest jedynym powodem jego bólu), ale napastników. Oni dla odmiany reprezentują siłę i wyższość. Jeśli więc siła i wyższość powodują cierpienie, to ego wnioskuje, że należy się od tego odsuwać. I tak właśnie powstaje motywacja antybohatera, czyli celowe uciekanie od cierpienia w jego przeciwieństwo. Przeciwieństwem siły i wyższości jest uległość i słabość. To tłumaczy, z jakiego powodu Daniel postrzega kogoś jako zbyt dominującego — bo sam uważa się (a skoro w to wierzy, to w efekcie „jest" taki) za uległego. Nie wyjaśnia to jeszcze, czemu wybrał za partnerkę kogoś, kogo w gruncie rzeczy powinien unikać.

Terapeuta: Jakie wnioski wyciągnąłeś wtedy na temat napastników?
Daniel: Że są agresywni i źli.
Terapeuta: I w konsekwencji, że Ty taki nie chcesz być.
Daniel: Tak.

Ten proces nazywa się wyparciem — Daniel spycha cierpienie do nieświadomości, konstruując na nim mechanizm obronny, który nazywa się projekcją. Powoduje ona, że te cechy, które uważamy za niechciane, widzimy u innych. I to brzmi logicznie, czemu jednak Daniel wybiera na partnerkę osobę, która te cechy uosabia? Bo wypierając część siebie, pozbywa się on ważnego elementu energetyczno-emocjonalnego, który jest mu potrzebny, i zaczyna go poszukiwać u innych. By to zrozumieć, trzeba przejść przez zrozumienie pojęcia dualizmu, o którym będzie więcej w kolejnym podrozdziale.

Innym typem celowości ego jest dążenie do czegoś, chęć osiągnięcia czegoś. Jeśli wynika ona z czystego, obserwującego umysłu: *chcesz zjeść, bo jesteś głodny* (a nie dlatego, że masz bulimię);

Scanned by CamScanner

chcesz iść do kina, bo masz ochotę (a nie uciekasz od pustki); *chcesz wyjść na randkę, aby spotkać się z określoną osobą* (a nie dlatego, że bez tej osoby nie możesz żyć), to wtedy sytuacja jest oczywista i ego, wykorzystywane jako sługa świadomości, nie prowadzi Cię. Ale jeśli kierujesz się mechanizmami obronnymi, wtedy dążenie do czegoś będzie motywowane uciekaniem od czegoś innego — tutaj wracasz do motywacji antybohatera. W jednym ze szkoleń uczestniczył chłopak, który koniecznie chciał osiągnąć niezależność finansową — zarobić tyle, by już nie musieć nigdy pracować. Powstaje pytanie: po co komu tyle pieniędzy? I drugie: dlaczego, gdy o tym opowiadał, był spięty? Po dłuższej rozmowie okazało się, że jeśli osiągnie ten poziom, to wtedy będzie lepszy; niedaleko stąd do rozpoznania dualizmu: w tej chwili czuje się gorszy i jego ego chce to uleczyć na swój sposób — udowodnieniem czegoś w świecie zewnętrznym. Ale ponieważ jego motywacja jest budowana na grząskim gruncie, bo na braku akceptacji siebie, ta finansowa podróż jest blokowana wewnętrznymi sabotażami, wątpliwościami i coraz większą niechęcią do siebie, bo przecież im więcej ma pieniędzy, tym za jeszcze lepszego się uważa. To z kolei umacnia poczucie gorszości, od której tak ucieka. Tak ogromna ilość karier i sukcesów jest budowana na lęku i uciekaniu od siebie, w oparciu na wierze, iż wyniki zrekompensują poczucie gorszości (które przecież wzmacniają, skoro z niego wypływają), że kolejne pokolenia kupują bajkę o wielkich karierach i wpadają w te same sidła nieszczęścia.

M-ego uważa, że epoka nie jest gotowa do tego, by zrozumieć ten przekaz, i że dopóki coś grubo nie walnie na planecie, ludzkość się nie obudzi. Motywuje to przejmowaniem rynków przez producentów żywności genetycznie modyfikowanej, korporatokrację, niszczenie Ziemi i masę innych działań opartych na manipulacji i lękach. Myśli, że to szkoda, i jest mu przykro, że ogląda degradację ludzkości i jej systematyczne ogłupianie. Podnosi się jednak stwierdzeniem, że ten dołek powoduje powstanie górki, na której stoją ludzie świadomi i rozumiejący to, co się dzieje.

W ostatecznym więc rozrachunku ego mimo występowania dwóch typów motywacji („od" i „do") tak naprawdę łączy je w jedno — na podstawie cierpienia w przeszłości buduje przyszłość bez cierpienia. A ponieważ założenie jest niemożliwe do spełnienia, bo cierpienie to nieodłączna część ludzkiego życia i możesz się nauczyć z nią żyć (tak samo jak możesz się nauczyć akceptować to, że kiedyś umrze Twoje ciało), ego nigdy nie znajdzie rozwiązania na samo siebie.

Ćwiczenie

Zrób dwie listy cech: tych, które lubisz i których szukasz u innych, i tych, których u innych nie lubisz i ich nie szukasz. Poświęć temu baczną uwagę; możesz chodzić z małym zeszytem i robić systematycznie zapiski, na zasadzie zauważania, co przyciąga Twoją uwagę. Zastanów się również, jakich partnerów wybierasz i czego od nich oczekujesz.

DUALIZM

Rodzimy się jako całość niepodzielna pod względem intelektualnym, emocjonalnym, duchowym i energetycznym. Niedwoista świadomość, w której wszystko ma początek i koniec, nie zakłada istnienia ani identyfikacji, ani separacji, więc każda myśl, która powstanie, jest pewnym bytem niezależnym od nas jako od czystej świadomości. Ale to jest dostępne dla wyćwiczonego umysłu. Ponieważ większość ludzi non stop identyfikuje się z tym, co przez nich przechodzi, nie wie, że ma dostęp do zawsze występującego

Scanned by CamScanner

punktu referencyjnego, jakim jest niepodzielność. Ta zawsze odradza nas w tym momencie, dając możliwość rozpoczęcia od tej chwili na nowo.

Fakt powstania myśli, gdy się z nią zidentyfikujesz, odseparuje Cię od tego, co jest — o tym dowiedziałeś się w poprzednim podrozdziale. Wynikiem tej motywacji jest dualizm — każda myśl jest zawsze podwójna i, jak każda moneta, ma dwie strony. Jedna strona jest zawsze pozytywna, a druga zawsze negatywna; jedna dobra, druga zła; jedna czarna, druga biała itd. W przypadku Daniela myśl podzieliła świat na dominujący i uległy. Jakie efekty przyniosło to dla niego? Takie, że teraz stawia poszczególne osoby po którejś z dwóch stron barykady. Jedna z tych stron stanie się pożądana, a druga niepożądana; jedna lubiana, a druga nielubiana; jedna oczekiwana, a druga unikana.

Terapeuta: Skoro nie chcesz być dominujący, to co zrobisz z sytuacjami życiowymi, w których ta dominacja jest potrzebna?

Daniel: Teraz rozumiem, dlaczego wybrałem na partnerkę dziewczynę dominującą.

Terapeuta: Jednocześnie otworzyłeś sobie możliwość zrozumienia, dlaczego ona wybrała na partnera kogoś uległego.

Każda energia ma dwa bieguny — jasną i ciemną stronę mocy. Jeśli rozważyć kobiecość, to według pewnych archetypowych schematów charakteryzuje się ona wrażliwością, empatią, współpracą, nastawieniem na proces. Męskość jest jej przeciwieństwem, więc w tym kontekście będzie asertywna, egocentryczna, zindywidualizowana i skupiona na celu. Każda z tych energii, gdy nie występuje jednocześnie z drugą, staje się zasobem albo problemem:

- Wrażliwość to możliwość rozumienia innych, a jej ciemną stroną jest przejmowanie się i branie rzeczy osobiście i emocjonalnie.

- Empatia pozwala odczuwać to, co czują inni, i może się zniekształcić w identyfikowanie się z ich problemami, co nie pomaga nikomu.
- Współpraca daje szanse na solidarne współżycie w społeczeństwie albo uniemożliwia określenie i realizowanie własnych potrzeb.
- Nastawienie na proces pozwala cieszyć się tym, co jest, ale może odebrać planowanie celów.
- Asertywność daje siłę, ale zniekształcona prowadzi do arogancji, agresji i nieuwzględniania innych.
- Egocentryzm pozwala zdefiniować siebie i swoje potrzeby, ale przez niego można umrzeć w samotności.
- Zindywidualizowanie to budowanie poczucia własnej wartości i znajdowanie swojej ścieżki, na której może zabraknąć miejsca dla innych ludzi.
- Skupienie się na celu daje wyniki, ale nie pozwala cieszyć się życiem ani odczuwać wdzięczności.

W każdym z powyższych przypadków masz do czynienia z obosiecznym mieczem, który może prowadzić do spójnych albo niespójnych wyników. Spójne będą dopiero wtedy, kiedy biegun kobiecości zostanie zahamowany męskim, a męski kobiecym. Wtedy dwie polaryzacje spotkają się i świat dualizmu zostanie zintegrowany punktem odniesienia znajdującym się ponad jednym i drugim elementem:

- Wrażliwa asertywność odczuwa potrzeby innych i swoje.
- Empatyczny egocentryzm rozpoznaje pola wszystkich dookoła, łączy je i rozdziela, biorąc pod uwagę oba elementy.
- Zindywidualizowana współpraca pozwoli określić własny udział w oparciu na chęci solidarności z innymi.

Scanned by CamScanner

- Procesowe nastawienie na cel planuje przyszłość bez utraty tu i teraz, co pozwala się wdzięcznie radować tym momentem i ustalać plany na przyszłość.

Przy połączeniu się jedno i drugie ekstremum zawsze zostanie zanihilowane, robiąc miejsce w pustce dla wyższej, mądrzejszej synergii, będącej aktualnym rozwiązaniem. Daniel zyskuje, łącząc dominację ze słabością i wyższość z niższością, równość i partnerstwo, realizujące się w związku sprawiedliwym rozkładem sił pochodzących od obu stron. Aby zrozumieć kolejny fragment układanki, czas wrócić do wyparcia, o którym była mowa w rozdziale 3.

W chwili, gdy Daniel przeżył doświadczenie pobicia i poniżania, mógł z niego wyjść (patrząc na to z zupełnie innej niż ówczesna perspektywy) z różnymi interpretacjami. Gdyby obserwował swój ból, poniżenie zmieniłoby się w siłę i otworzyłoby drzwi dla empatii — uznając historie ego napastników, zrozumiałby, że to, co mu się przydarzyło, nie dotyczyło jego, ale ich; odczułby wtedy ich cierpienie i wyciągnął do nich swoją duchową dłoń; poniżenie zamieniłoby się w asertywność i pewność siebie, popartą faktycznymi przeżyciami. Ta sytuacja, w przebraniu bólu, była więc przez długie lata ukrytym zasobem — i każde przeszłe wspomnienie jest czymś takim.

Ale ego Daniela tego nie zrobiło, lecz wyparło agresję i zgeneralizowało ją na inne życiowe konteksty. Teraz Daniel, mając cierń, którego unika, zamiast go usunąć, podświadomie traci dostęp do agresji. Jest to niekorzystne z punktu widzenia konsekwencji. Agresja w połączeniu z akceptacją staje się siłą, skierowaną na prowadzenie siebie i innych. Zrozumienie jej daje wiarę w siebie i we własne możliwości, a unikanie te wszystkie zasoby odbiera. W jaki sposób?

Wyobraź sobie sytuację, w której ktoś jest raniony nożem. Wypiera nóż, traktując go jako narzędzie bólu i zbrodni, i nie chce

mieć z nim do czynienia. Na pozór żyje więc w bezpiecznym świecie, bo w jego domu nie uświadczysz niczego ostrego. Ale nie może zrobić kanapki. Nie może zabić szybko karpia na wigilijny stół. Nie może otworzyć koperty, która jest mocno zaklejona. Traci wiele, zyskując pozornie. Sam fakt użycia noża w dobrym lub złym celu nie definiuje narzędzia jako złego lub dobrego, podobnie jak to, że użycie siły w dobrym lub złym celu nie ma nic wspólnego z tym, czy ona jest dobra, czy zła; bo nie jest ani dobra, ani zła. Jest formą energii, jak wszystko inne. I kierunek jej nadaje albo ego, albo świadomość.

Dlatego Daniel, wypierając siłę, pozbył się możliwości prowadzenia, bycia liderem, decydowania o sobie i wielu innych. Jego ego patrzyło na nią przez pryzmat złej siły, zamieniło ją więc w wyższość i unikało jej. Ale bycie liderem i decydowanie o sobie jest czymś koniecznym w życiu, dlatego zupełnie nieświadomie ego dokona projekcji i znajdzie na partnera kogoś, kto jest brakującym fragmentem układanki. W ten sposób Daniel kończy w związku z dominującą partnerką dlatego, że kompensuje sobie własne braki. Są one zresztą sztucznie stworzone — bo blokuje je interpretacja sprzed lat. Spotykając się i konfrontując z tym bólem, Daniel poznaje w sobie nowe zasoby.

A skąd jego partnerka wpadła na pomysł, by stać się dominującą? Bo znalazła właściwego partnera, który na nią taką możliwość zaprojektował. Ale to nie wszystko, bo do każdego tanga trzeba dwojga. Sama również musiała mieć jakiś powód, by temu brakowi równowagi dać pole, innymi słowy: rozwinąć w sobie dominujące cechy. Może miała potrzebę kontroli, zawsze wynikającą z lęku? Może przeżyła sytuację, w której nie miała możliwości decydowania o sobie, przez co stworzyła antybohatera? Mimo że nie znamy kontekstu treściowego, procedura taka jak u Daniela miała również miejsce u niej: zdarzenie, interpretacja, antybohater i wyparcie, projekcja, związek fantomowy.

Scanned by CamScanner

Istotą dualizmu jest to, że myśl, która jest „tworzona", zawsze idzie w parze ze swoim przeciwieństwem. Za chwilę zrobisz proste ćwiczenie, które pozwoli Ci doświadczyć procesu.

▮ Ćwiczenie

Rozejrzyj się po pokoju, skupiając swój wzrok na poszczególnych przedmiotach. Popatrz na podłogę, sufit, książki, lampę itd. Zwróć uwagę, że gdy nazywasz przedmiot za pomocą swojego wewnętrznego dialogu, tracisz na tę krótką chwilę relację z resztą rzeczywistości. Skupiając się np. na stole, przestajesz widzieć wszystko, co jest ~stołem, skupiając się na ścianie, przestajesz widzieć wszystko, co jest ~ścianą itd. Wyjaśnienie tego procesu znajdziesz poniżej, wracając do czytania po kilku powtórzeniach ćwiczenia, które pozwolą Ci doświadczyć dualizmu świadomie. ▮

Sam fakt nazwania czegoś jeszcze nie powoduje identyfikacji, bo wcale nie trzeba podążać za swoją myślą. Można pozostawać w Big Mind, w tu i teraz, i z tej perspektywy, bez odseparowywania się, nazywać rzeczy, każdorazowo zdając sobie sprawę z umowności procesu, jakim jest etykietowanie czegokolwiek. Ale jeśli ktoś nie pozostaje w kontakcie z chwilą obecną, wówczas podąży za swoją myślą i wybiórcze, skoncentrowane myślenie dokona procesu fiksacji na obiekcie, automatycznie pomijając resztę rzeczywistości. Ten proces jest konieczny w życiu, bo pomaga ludziom wybierać to, co w danej chwili jest istotne, bez zwracania uwagi na pozostałe sprawy. Ale, jak każda umiejętność, jest mieczem o podwójnym ostrzu; brak świadomości wpłynie na chwilową utratę relacji z resztą świata, co w komunikacji nazywa się procesem usuwania. Oto kilka przekonań, które tego usuwania dokonują:

- *Jestem bezwartościowy* — fiksacja na bezwartościowości uniemożliwia ujrzenie siebie w świetle, w którym jednostka poczułaby się coś warta. To obniża poczucie wartości i buduje świat pesymizmu, unikania i lęku.
- *Jestem bezbronny* — fiksacja na braku siły, pokazująca własną słabość i czyniąca z innych osób środki sprawcze własnego cierpienia.
- *Nie zasługuję na miłość* — fiksacja skupiająca się na negatywnych, wyolbrzymionych (to jest dla odmiany zniekształcenie) cechach, omijająca cechy pozytywne, które można by pokochać.
- *Jestem bezradny* — fiksacja odbierająca dostęp do zasobów, którymi można by wpływać na sytuację.

Każde z powyższych przekonań to fundamentalne core story, od którego bierze początek ogromna ilość ludzkiego cierpienia. Jeśli Mateusz miałby wskazać najbardziej typowe przekonania, z jakimi spotkał się w swoim terapeutycznym doświadczeniu, którymi ludzie zadają sobie ból, na liście pojawiłyby się właśnie powyższe. Odpowiednio głęboki wgląd pozwoli Ci zauważyć, czy któreś z nich jest częścią także Twojej osobowości. Przekonania te powodują powstanie dualistycznego świata, w którym istnienie pozytywu (czyli sformułowanego przekonania) powoduje automatyczne powstanie negatywu (czyli jego brakującej części), co w sumie da pełnię — zbiór uniwersalny. W tym paradoksie, dodając do siebie dwie części: pozytywną (*Jestem bezradny*) i negatywną (*Nie jestem bezradny* lub *jestem ~bezradny*), otrzymasz wszystkie możliwe wybory dotyczące bycia bezradnym i ~bezradnym, co w matematyce nazywa się zbiorem uniwersalnym — dotyczy on całości, absolutu, pełni, z perspektywy nauk o świadomości jest ponad dualistycznym, dwoistym umysłem. Jednocześnie, gdy

Scanned by CamScanner

dodasz pozytyw do negatywu, otrzymasz zero, czyli nic. To pustka — w niej mieści się wszystko, z niej wypływa wszystko. Tym sposobem wszystko to właśnie nic, a nic to wszystko.

Gdy powstaje więc myśl pt. *krzesło*, powstaje także myśl *~krzesło*, do którego to zbioru wejdą wszystkie pozostałe obiekty, jakich nie nazwiesz krzesłami (np. butelka). Tak samo będzie zbudowana myśl *dobry*, która tworzy od razu myśl *~dobry*. Wystarczy teraz w obu zbiorach umieścić cały świat: lody, samochody, partnerów, zachowania, myśli, energie, emocje, gazety, programy telewizyjne, ludzi, siebie samego, by zacząć reagować według przewidywalnego algorytmu zakładającego dążenie do jednego ekstremum i unikanie drugiego. To właśnie dualizm — podzielenie świata myślą na dwie przeciwstawne części.

Rozwiązaniem w dualizmie jest dla ego zawsze przejście na drugie ekstremum. Jeśli picie alkoholu nie jest dobre, to znaczy, że jego ~picie jest dobre. Jeśli krzyczenie powoduje ból, to znaczy, że ~krzyczenie go nie powoduje. Jeśli rozwód powoduje cierpienie, to ~rozwód pozwoli go uniknąć. I tak dalej. Powyższe kryterium, oparte na prawach logiki, nie jest jednak przez ego stosowane, ze względu na kulturowe zniekształcenia; zatem mimo że przeciwieństwem *czarnego* jest *~czarny*, to ego najczęściej stworzy inne ekstremum, na którym zamknie mechanizm — w tym wypadku będzie to *biały*. Coś takiego nie może mieć miejsca — czarny nie jest kolorem, a biały jest. To tak samo, jakbyś porównywał lampę i słonia pod kątem rozmiaru zwierzęcia — nie możesz, bo dwa koncepty nie mają w tym układzie podobieństwa rozmiarowego (lampa nie jest zwierzęciem). Dlatego przeciwieństwem *rozwodu* staje się *małżeństwo* (choć tak naprawdę jest nim *~rozwód*), przeciwieństwem *dużego* — *mały* (zamiast *~dużego*), *wesołego* — *smutny* (zamiast *~wesołego*, w zakres którego wejdzie np.: zadumany, zwątpiony, radosny itd.).

W praktyce to jednak działa inaczej — również w praktyce ego. Klient w sklepie samochodowym mówi, że szuka bezpiecznego samochodu. Sprzedawca mógłby pomyśleć, że klient ucieka od niebezpiecznego samochodu — zgodnie z zasadą logiki dualistycznej. Ale tak nie jest, bo klient akurat dzieli samochody na bezpieczne i szybkie. Dla niego szybkość jest synonimem niebezpieczeństwa i standardowa logika tu nie zadziała. Dlatego zawsze licz się z tym, że dualizm może być oparty na zupełnie innych przeciwnościach, niż wskazywałoby logiczne założenie.

Na podstawie tych zniekształceń ego zaczyna szukać rozwiązania. Skoro ktoś cierpiał w młodości w konfrontacji z dominacją, to jej brak jest rozwiązaniem. Skoro ktoś inny cierpiał ze względu na żartowanie, to zaprzestanie żartowania da rozwiązanie. Skoro jeszcze inna osoba cierpiała ze względu na brak odpowiedzialności, to bycie odpowiedzialnym da rozwiązanie itd. — ego wchodzi w motywację uciekania od bólu. Czy można znaleźć rozwiązanie? Nie można. Daniel, zaprzeczając dominacji, traci dostęp do męskości i siły, przez co czuje się zagrożony. Szymon, zaprzeczając żartom, traci dostęp do radości i zaczyna być markotny. Mateusz (autor tej książki), zaprzeczając brakowi odpowiedzialności, wypiera z siebie prawo do odpoczynku i staje się pracoholikiem, którego zacznie budzić dopiero wypadek spowodowany problemami z sercem. Każde z „rozwiązań" ego prowadzi do powstania innych problemów, bo ego nie jest w stanie przeskoczyć samo siebie; jego mechanizmy obronne zakładają istnienie cierpienia, przed którym trzeba się chronić. Chroniąc się, ludzie wzmacniają te mechanizmy, bo wierząc w nie, muszą założyć, że cierpią — i tak koło się zamyka. Ego się broni, bo ma przed czym (czujesz cierpienie), ale ta obrona nie tylko wzmacnia to cierpienie (skoro się bronisz, musisz założyć, że istnieje atak), lecz także powoduje powstanie nowych problemów (bo wyparcie zabiera też jasną stronę energii). Dlatego ego nigdy nie będzie w stanie rozwiązać

Scanned by CamScanner

problemu na najgłębszym poziomie — bo myśl, która chce kontrolować inną myśl, sama wymyka się spod kontroli. Ludzie mogą spędzić w takich mechanizmach dualistycznych całe lata, nie zdając sobie sprawy, co nieświadomie zarządza ich życiem. Ofiara gwałtu udowadnia sobie własną atrakcyjność, sypiając z wieloma różnymi mężczyznami, by pozbyć się bezradności, którą wyparła. Smutny i niepewny siebie chłopak bije prostytutki, by poczuć siłę, którą wypiera. Agresywny szef wydaje pieniądze na fundacje, by pozbyć się wyrzutów sumienia, które go trapią. Mateusz udowadnia sobie, że jest wystarczająco dobry, rozpoczynając trzecie studia i ucząc się kolejnego języka. To wszystko prowadzi donikąd, bo pozostawia zidentyfikowany umysł w tym samym kole bez wyjścia.

Co jest więc wyjściem? Akceptacja. Jeśli człowiek postanowi pozostać ze swoim bólem z przeszłości, to ból ten zamieni się w siłę. Osoba obserwująca cierpienie odkryje bezpieczeństwo i to, że nikt jej nie zagraża. Inna, przestając uciekać w pracę, może siebie pokochać i wybaczyć przeszłości, przez co nie będzie już od niej zależeć. Nie jesteś w stanie uciec od przeszłości, bo wierząc w nią, uznajesz jej istnienie — a nie można uciec od tego, co jest, bo to zawsze jest. Dopiero konfrontacja z tą przeszłością pozwoli Ci doświadczyć, że tego, co się wydarzyło, już nie ma — i narodzisz się na nowo, odkrywając kogoś innego pod obrazem tego, za kogo uważałeś się wcześniej. To intelektualne i emocjonalne zmartwychwstanie, w którym zaczynasz żyć na nowo. Tych cykli jest nieskończona ilość, aż do zrozumienia — wtedy wychodzisz z koła. To, co jest teraz, wchodzi w miejsce tego, co było.

Mimo nie wiadomo jak głębokiej pokusy, idącej z lat warunkowania, aby przejść na przeciwieństwo cierpienia, pozostań z tym, co czujesz, i nie uciekaj od tego; nigdzie nie uciekniesz, jedynie się zagłuszysz. Jeśli ktoś czuje się bezbronny, będzie chciał być silny — ale ta siła nie wynika z przetrenowania mięśnia (który urośnie, gdy zostanie skonfrontowany z bezbronnością, czyli prawdziwą emocjonalną „sztangą"), lecz z tworzenia iluzji przeciwieństw. Siła idąca z bezbronności może być na przykład dominująca albo agresywna, a na pewno będzie kontrolująca. Musi kontrolować, bo przecież opiera się na lęku, który jest powodem jej istnienia. Siła idąca zaś z konfrontacji z bezradnością zakłada, że jest silniejsza od bezradności — i nie służy wtedy zranionemu ego, ale świadomości. Aby przeżyć ten wgląd na ciele i umyśle, musisz zadać sobie pytanie, czym jest ta siła bez bezradności. Ten wgląd zamieni uraz w siłę, zgodnie z zasadą, że co Cię nie zabije, to Cię wzmocni. Tak właśnie ćwiczy się mięsień świadomości.

Wszystko, co jest oparte na dualizmie, jest nierozwiązywalne w jego systemie. Granice tego dualizmu są zawsze ekstremami i nie ma znaczenia, które z nich wybierzesz, bo w obu przypadkach nie tylko skończysz w tym samym miejscu (dualizm jest kołem), ale też z tego samego miejsca zaczniesz. Oto przykłady tego, w jaki sposób ego buduje siebie na podstawie opisywanego prawa umysłowego:

- Jeśli chciałbyś być lepszy, musiałbyś uznać, że jesteś gorszy. Wynika to z poczucia braku wartości. Jedynym rozwiązaniem jest zanegowanie tego przekonania i otwarcie się na to, co przyniesie świadomość Big Mind. Ego zawsze będzie chciało udowodnić, że jest wartościowe — tym samym zacznie chcieć być lepsze. Im „lepsze" będzie się stawało, tym bardziej będzie musiało uznawać, że miało do tego powód — czyli bycie gorszym. To nie ma końca, bo ciągle udowadniając swoją lepszość, musisz uznawać poczucie gorszości.
- Jeśli chciałbyś być silny, to musiałbyś uznać swoją słabość. Ucieczka w siłę to częsta motywacja ludzi na treningach w siłowni czy ćwiczących karate, chcących udowodnić sobie, że nie są słabi. Ale żadne zachowanie w świecie materialnym nie zmienia tego, co dzieje się w głowie — bo ego nie chce się przekonać, ale obronić.

Scanned by CamScanner

- Jeśli chciałbyś być altruistą, to umarłbyś szybciej niż ludzie, których obdarowałeś; jeśli chciałbyś być dla odmiany egoistą, umarłbyś w samotności. Wychodząc z tego dualizmu, zaczynasz dawać w miarę potrzeb tym, którzy potrzebują. Czasem jesteś to Ty, czasem są to inni.
- Dążenie do mądrości zakłada istnienie głupoty. Po jakimś czasie widziałbyś w innych coraz więcej głupoty prowadzącej do izolacji. I ciągle zauważałbyś własną głupotę, napędzającą Cię do szukania mądrości.
- Jeśli chciałbyś stać się oświeconym, zacząłbyś się kontrolować. A im więcej byś się kontrolował, tym bardziej ostrożny byś się stawał. To powoduje większą ilość lęku, który znowu trzeba kontrolować. Prześladowałoby Cię jarzmo bycia „jedynie" człowiekiem.
- Gdybyś był optymistą, zlekceważyłbyś niebezpieczeństwa i mógłbyś mieć wypadek. Jako pesymista w ogóle nie wyszedłbyś z domu i żyłbyś w smutku.

Takie przykłady można mnożyć i w każdym z nich algorytm jest taki sam — ego przeskakuje w ramach poszukiwania rozwiązań na drugą stronę dualizmu, gdzie czeka je takie samo doświadczenie jak wcześniej, mimo że wygląda ono inaczej. Na przykład pycha, czyli poczucie wyższości, jest tym samym co wstyd, czyli poczucie niższości — aby ktoś poczuł się pyszny, musi mieć motywację unikania bycia gorszym od innych. To bycie gorszym jest wypierane, podobnie jak ktoś, kto się wstydzi, wypiera swoją wyjątkowość. To jest ciągle, w kółko to samo: wyparcie, unikanie, projekcja.

Jakie są wyjścia z tej sytuacji? Takie, by opuścić koło — całkowicie. Nie chcąc być lepszym, jesteś otwarty i żyjesz pełnią życia, w wyniku czego zdobywasz doświadczenie; bycie lepszym jest efektem ubocznym tej pracy. Nie chcesz być silny, ale chętnie

będziesz konfrontował się z tym, co Ci się przytrafia, co sprawia cierpienie i ból, i wiesz, że na tym urośniesz. Nie będziesz ani altruistą, ani egoistą, będziesz dawał każdemu (w tym sobie) w miarę potrzeb. Mądrość jest wynikiem procesu życia, tak samo jak Twoja głupota jest czymś, co — gdy to zauważysz, zaakceptujesz i przemyślisz — stanie się mądrością. Każda głupota to mądrość w przebraniu. Nie chcesz kontrolować, bo jedyną prawdziwą kontrolą jest jej brak. Oddajesz się tao, robiąc to, co możesz. Nie wchodzisz ani w optymizm, ani w pesymizm, bo źródłem Twojej inspiracji jest prawdziwość rzeczy. Rozumiejąc to, coraz bardziej zauważasz, że mimo iż w Twoim życiu ciągle są wzloty i upadki, to jednak w środku pozostajesz coraz częściej stabilny. To oko cyklonu, które jest niezmiennie spokojne. Gdy zarobisz więcej pieniędzy, nie będziesz lepszy. Będziesz taki sam, tylko z większą ilością pieniędzy. Gdy nauczysz się lepiej komunikować, nie będziesz lepszy. Nauczysz się lepiej komunikować, dalej pozostając taki, jaki jesteś. Twoja substancja jest zawsze taka sama, nie ma czego zmieniać.

M-ego zastanawia się, dlaczego jego związek z żoną jest lepszy. Ale też tłumaczy sobie, że jest taki, jaki jest, a wcześniejsze związki też były takie, jakie były. Lepszość jest wynikiem zrozumienia, a nie dążenia. To mu się podoba.

Dlatego proces ludzkiego życia to często poruszanie się z jednego końca mechanizmu do drugiego. Uwięzione w tym mechanizmie osoby spędzają lata w związku z kimś, będąc w roli ofiary, której się „źle" dzieje. W końcu partner, zmęczony ciągłym przenoszeniem odpowiedzialności, odchodzi. Wtedy zostawiona osoba, wściekła na siebie i na świat za to, co jej się przytrafiło, postanawia się zmienić i staje się katem — teraz to ona znajduje sobie kandydata na ofiarę i robi z partnera taką osobowość, jaką wcześniej sama była. Po kolejnych latach orientuje się, że nie o to

Scanned by CamScanner

chodzi. Ludzie potrafią tkwić w takich relacjach, nie zwracając uwagi na to, w czym się znajdują, ani jak to wygląda z boku.

▮ Ćwiczenie

Zastanów się, jakie cechy dostrzegasz w partnerze — pozytywne i negatywne. Zrób ich całą listę, po czym wyobraź sobie, że jakimś „magicznym trafem" to Ty je wszystkie wzmacniasz — zarówno te dobre, jak i te złe. I zastanów się, jak do tego doszło — jak to się stało, że Ty także jesteś za to odpowiedzialny? W jaki sposób stworzyłeś te cechy w partnerze? ▮

MOTYWACJA

Identyfikacja z myślą powoduje powstanie modelu świata opartego na zniekształceniach, generalizacjach i usunięciach. To prowadzi do separacji od tu i teraz. Myśl tworzy swoje przeciwieństwo, a ego ustawia się, zgodnie z prawami dualizmu, świadomie na jednym biegunie, a nieświadomie na drugim. W taki sposób tworzona jest motywacja, będąca wymianą energii między jednym a drugim ekstremum w zakresie tego samego dualizmu.

Motywacja jest energią potrzebną do działania ego. Może być ona oddana ego albo może wynikać z Big Mind. Oddanie jej ego skutkuje powstaniem mechanizmu „od – do" i zebraniem wystarczającej liczby negatywnych bądź pozytywnych emocji, by móc podjąć działanie. Oddanie jej świadomości powoduje powstanie stanu bez wysiłku, gdzie robione jest wszystko to, co powinno być zrobione, w odpowiednim tempie. Ten stan, pochodzący z flow, gdzie energia jest darem, do jakiego otrzymuje się dostęp, jest zawsze niewyczerpanym zasobem. Słowa, które tutaj powstają, są pisane. Istnieją także chwile, gdy Mateusz identyfikuje się ze swoim ego i wtedy zaczyna się zastanawiać — to motywacja ego.

W tej chwili, napisawszy już pewnie połowę książki, nie ma żadnego poczucia, czy to dużo, czy mało, czy poszło wolno, czy szybko, czy to koniec, czy początek. Jeden klawisz naraz, jeden wyraz naraz, jedno zdanie naraz, jedna linijka naraz, jedna strona naraz, jeden rozdział naraz, jedna książka naraz, jedna seria książek naraz — z tego punktu widzenia napisanie pozostałych pięciu książek było momentem, tak samo jak w tej chwili pisanie tych słów jest momentem. Nic się nie zmieniło, choć gdy M-ego chce zacząć dziś kolejną stronę, pojawia się znużenie i wysiłek. Wtedy M-ego proponuje motywację jako rozwiązanie, a motywacja zawsze ma podnieść kogoś, kogo najpierw się przewróciło; nie przewracaj, a nie będziesz musiał podnosić. To tak, jakbyś kogoś zrzucił z mostu do rzeki, a potem podawał mu rękę, uważając się za ratownika. Gdy Twoje działanie jest oczywiste, bo nie ma separacji, wtedy nie powstaje w ogóle koncept motywowania się. Wówczas robione jest to, co ma być robione, zupełnie bez żadnego wysiłku. Mateusz, pisząc te słowa, siedzi na dużym materacu przy swojej ośmiomiesięcznej córce. Dziewczynka patrzy na swoją mamę, po czym przenosi wzrok na włączony telewizor. Teraz bierze do ręki zabawkę pingwinka i macha nią w powietrzu. Podnosi swoje ręce i piszczy, by teraz rozejrzeć się i wziąć do rączek plastikową foremkę, którą zaczyna gryźć. Mateusz patrzy na nią, uśmiecha się i wydaje śmieszne dźwięki, na które Adriana zwraca uwagę. Teraz gryzie kółeczka plastikowe, macha rączkami i bierze inną, gumową zabawkę do buzi. Teraz płacze i uderza rączką, by po chwili zacząć się rozglądać. To jest opisywane w czasie rzeczywistym, dotyczy rzeczywistości, nie wymaga żadnej motywacji i jest w pełni bezwysiłkowe. Dla Adriany robienie wszystkiego opiera się na kilku czynnikach, które rodzą się poza ego i są dalekie od sposobu myślenia typowego identyfikującego się umysłu osoby dorosłej. Chodzi o:

Scanned by CamScanner

- oczywistość decyzji,
- brak wysiłku,
- symultaniczność,
- brak powrotu do przeszłości i ucieczki w przyszłość.

Oczywistość decyzji opiera się na braku wyborów, ale nie w wydaniu ego, kiedy jest to ograniczenie. W tym przypadku oczywistość decyzji jest oparta na nonsensowności wszystkich pozostałych możliwości, które nie są jako takie brane pod uwagę. Kiedy idziesz coś zjeść do restauracji, zakres Twoich możliwości zwykle opiera się na tym, co jest pokazane w menu. Nie przyjdzie Ci do głowy, by zjeść krzesło — bo to nonsensowna opcja, choć jest jednym z dostępnych wyborów. Zjadasz to, co spełnia jakieś kryteria, najczęściej określane jako pasujące do diety, lub to, na co masz ochotę. Nie pijesz też widelca — nie jest to sensowny wybór, choć mógłbyś podjąć działanie picia widelca (mimo tego, że ciał stałych z zasady się nie pije). Przeglądasz menu i podejmujesz decyzję, w zależności od strategii motywacyjnych i wielu innych, logistycznych czynników (czas, miejsce itp.). Może Ci to zabrać mniej lub więcej czasu. Możesz wejść w konflikt, jakie danie wybrać, i czuć się źle, rezygnując z jakiegoś innego. Gdy danie zostanie podane, może Ci smakować lub nie. I mimo tego, że Ci nie smakuje, możesz wybrać zjedzenie go, przekonując siebie jakimkolwiek powodem (bo każdy jest dobry, gdy jest przeramowaniem w służbie ego) — np. że *szkoda wydanych pieniędzy*. Idąc dalej: mimo że po opróżnieniu połowy talerza czujesz, iż jesteś najedzony, możesz kontynuować, znowu przekonując siebie w jakikolwiek sposób (np. unikając napięcia towarzyszącego zostawianiu jedzenia na talerzu; zachowaniu, które często krytykują mamy). Zjesz je w takim tempie, które jest adekwatne dla ciała lub nie jest dla niego adekwatne, bo spieszy Ci się do pracy lub jesteś głodny. Jak widzisz, wiele strategii, którymi się kieruje dorosły człowiek, może pochodzić z motywacji

ego i jako takie służyć egzekwowaniu określonych mechanizmów. Gdy zamienisz menu w restauracji na zestaw zabawek na kocu, a bohatera z powyższej historii na małą Adrianę, sytuacja wygląda inaczej. Dziewczynka bierze do ręki tę zabawkę, którą bierze. Bawi się nią tyle czasu, ile się bawi. Zamienia ją na inną, kiedy ją zamienia. Gryzie ją do chwili, w której przestaje gryźć, a w pewnym momencie może zacząć płakać i będzie to też trwało tyle, ile powinno trwać. Gdy jest karmiona, je w takim tempie, jakie uzna (zupełnie nieświadomie) za stosowne. Je tyle, ile potrzebuje jej ciało i ani grama mniej, ani więcej. Przestanie, gdy przestanie, i będzie kontynuować, jeśli tak uzna. Innych działań nie ma, bo wybór jest oczywisty. Dlatego zawsze robi to, co powinna. W chwili, gdy zacznie dorastać i pojawi się ego, pojawią się również myśli, z którymi będzie się identyfikować. A wtedy przyjdą wybory i będzie decydować. Jako dorosły już umysł będzie (tak samo jak inni) ćwiczyć uważność, by opierać się na intuicji i obecności, które również ograniczą liczbę wątpliwości i uczynią proces działania absolutnie oczywistym. W gruncie rzeczy, gdy umysł jest czysty, zawsze wiadomo, co należy zrobić. A skąd dziewczynka wie, co ma robić? Bo ma transcendentnego świadka, który obserwuje ją spoza intelektu (tego jeszcze nie ma w formie ego), i nim jest prowadzona.

Ćwiczenie

Przypomnij sobie sytuacje życiowe, które były dla Ciebie trudne, ale nie miałeś żadnych wątpliwości co do tego, jak należy postąpić. Może chodziło o przeprowadzenie niełatwej rozmowy, rozstanie z partnerem, zwolnienie pracownika, powiedzenie tego, co należało. Wypisz ich kilka i dokładnie przeżyj raz jeszcze te sytuacje, by rozpoznać uczucia, które tym wyborom towarzyszą. To uczucie było niewzruszoną ostoją i dawało wsparcie, które nie było nego-

Scanned by CamScanner

cjowalne. Potem, gdy pojawi się po raz kolejny, będziesz wiedział, jak odczuć głos serca. ▮

W kontekście nauki o motywacji pojawia się zjawisko wątpliwości. Są one charakterystycznym procesem wychodzenia z pewności, jaką oferuje ego. Im bardziej ktoś jest przekonany, tym łatwiej jest mu popaść w ekstremalizm i zacząć ortodoksyjnie głosić swoją prawdę jako jedyną właściwą. Stąd też wiele samobójczych aktów popełnia się w imię wyższej siły i wymaga to długoletnich treningów prania mózgu, by człowiek był w stanie całkowicie zidentyfikować się z ideami przedstawianymi przez kolejnych guru, przewodników, mentorów itd. Wątpliwości stanowią zagrożenie dla takich ekstremalnych wyznawców, bo wprowadzają dystans do wcześniej stabilnych schematów poznawczych. Osoba zdystansowana od myśli i mająca czysty umysł żyje z wątpliwościami za pan brat, stają się one podejściem do propozycji przedstawianych przez ego. Gdy pojawia się kolejna myśl, wiedząc, że to myśl, obserwujesz ją i tym samym sprawdzasz, czy pokrywa się z Twoim życiowym doświadczeniem. Wątpliwości można mieć jedynie w stosunku do myśli, nie można ich mieć w stosunku do rzeczywistości. Nie jesteś w stanie na czystym umyśle spojrzeć na to, co teraz robisz, i uznać, że robisz coś innego. Bo zawsze robisz to, co robisz. Możesz za to mieć wątpliwości, gdyby Twój umysł uznał, że w tej chwili np. pływasz.

Wątpliwości — gdy są oddane tao — stanowią krok na drodze odidentyfikowania się od myśli. Penetrują one strukturę „wiary" w przekonanie, robią w niej dziury i sprawiają ego nie lada kłopot. A gdy stają się narzędziem tego ego, wtedy służą do zniekształcania rzeczywistości — co jest procesem jedynie umysłowym, bo to, co jest, nie może być w żaden sposób zniekształcone. Jeśli nie będziesz unikał wątpliwości, ale nauczysz się z nimi być, staną się one wspaniałym przyjacielem, służącym do odklejania się od fałszywego modelu świata.

M-ego myśli, jakie to dobre, że przestało się bać wątpliwości na szkoleniach. Teraz ich oczekuje.

Obserwuj je jak serdecznego kompana, który przybliża Cię do prawdy. Gdy się pojawią, ciesz się jak dziecko, które dostało prezent. To znak, by wrócić do tu i teraz.

Gdy żyjesz z wątpliwościami za pan brat, jest ich jednocześnie coraz mniej i coraz więcej. Coraz mniej, bo mniej jest sztucznej pewności, wynikającej z przekonań. Coraz więcej, bo wątpienie staje się życiową strategią, pozwalającą zachować dystans do przepływających myśli. Następuje tym samym przejście na to, co jest, i na to, co było — rzeczywistość, która ma miejsce, i przeszłość pełna doświadczeń, które przeżyłeś. Bez osądów i ocen, czyste doświadczenie. Punktem referencyjnym jest to, co się dzieje, a nie to, co sądzisz o tym, co się dzieje. Zupełnie inaczej wygląda bezpieczeństwo Mateusza w porównaniu do M-ego. Siedzi on teraz w mieszkaniu, na wygodnej sofie, pisze tę książkę. M-ego myśli, że skoro ma stałą pracę i pieniądze w banku, to jest bezpieczny. To są dwa różne światy, a dokładniej — jeden z nich to świat prawdy, a drugi to świat wyobrażeń. To, jak Mateusz zdecyduje się żyć, czy odda swoje życie świadomości, czy swemu ego, będzie wpływać na wybranie rozwoju mięśnia prawdziwej uważności albo na brnięcie w świat iluzji. Oba są tak samo dostępne, choć dopiero w chwili, w której znasz różnicę między nimi. Do pewnego momentu każdy z nas pozostaje zidentyfikowany i, jak mówią buddyści, śpi. Dlatego gdy wybierzesz ścieżkę świadomości, będzie Ci coraz łatwiej rozumieć, czym jest oczywistość wyboru, będąca pierwszą cechą motywacji spoza ego (co jest umownym komentarzem: motywacja poza ego tak naprawdę nie istnieje w formie tylko intelektualnej, bo jest holistycznym, całościowym konceptem).

Kolejną cechą oddania motywacji świadomości jest odejście wysiłku. Ego płaci ogromny energetyczny i fizyczny rachunek za sposób, w jaki funkcjonuje. Ponieważ wszystko opiera na budowaniu

Scanned by CamScanner

świata zewnętrznego, który ma potwierdzić jego przekonania i jak najbardziej upodobnić świat zewnętrzny do swego modelu tego świata, wchodzi w niekończącą się pracę udowadniania, zmieniania, projektowania, bronienia i wielu innych. Gdy żyjesz w tym, co jest, świat jest już zbudowany i nie musisz nic tworzyć, a jedynie przyjąć dar, jaki dostajesz od Boga. To zupełnie odwrotny proces, w którym pożądanie ego zamienia się we wdzięczność serca. W którym przepowiadanie przyszłości zamienia się w radosne zauważanie tego, co się pojawia. W którym wystarczy obserwować, by zobaczyć, zamiast wybudować i udowodnić.

Angażując się w projektowanie modelu świata zewnętrznego, ego potrzebuje ogromnych nakładów energetycznych.

Terapeuta: W czym mogę Ci pomóc?

Ania: Moi rodzice traktują mnie niesprawiedliwie, a mój mąż jest beznadziejny.

W dalszej części opowiadania Ania przechodzi do historii: w jaki sposób jest źle traktowana, jak wszyscy jej źle życzą, że jej małżeństwo nie jest udane, i w skrócie przedstawia obraz tego, jak bardzo jest nieszczęśliwa. Na osiągnięcie tego wszystkiego, o czym opowiada, pracowała długie lata. Aby utrzymywać to cały czas na tym samym poziomie, potrzebuje ogromnego wysiłku.

Po pierwsze, musi przeżywać negatywne emocje. Tak jak pierwszy kieliszek wódki nigdy nie smakuje i trzeba się do niego przekonywać przez wiele prób, tak samo jest z negatywnymi emocjami: w pewnym momencie człowiek tak bardzo jest do nich przyzwyczajony, że w chwili, gdy ich nie odczuwa, czuje się nieswojo. Każdy jest autorem własnego cierpienia i każdy pracuje na to, by je utrzymać; inaczej każdy byłby po prostu szczęśliwy. W pewnej chwili picie alkoholu staje się normalnością i nikt nie zwraca już uwagi na to, że kiedyś tego nie lubił. Podobnie z emocjami: powtarzane wzorce doprowadzają do sytuacji, w których coś

negatywnego staje się normalne i nie można bez niego efektywnie funkcjonować. Proces wychodzenia z tych uwarunkowanych wzorców robi miejsce na inne sposoby myślenia i strategie. Emocje, by można je było odczuwać, muszą być robione — i Ty sam jesteś ich autorem i wykonawcą. Gdy na ścieżce rozwoju w pewnej chwili bierze się odpowiedzialność za siebie i zaczyna się zmieniać wzorce, pociąga to za sobą zmianę odczuwanych emocji. Gdy obserwujesz swój umysł, zauważasz coraz więcej tych wzorców i przestajesz za nimi podążać (taki jest efekt dotknięcia prawdy — nie można wrócić później do iluzji, bo wybór jest już oczywisty). Tym samym nie aktywujesz tych wszystkich emocji, które powodowały powstanie określonych zachowań. Bez tych zachowań ego nie zbuduje swego modelu świata i pozostanie wirtuolandią, czyli tym, czym od samego początku było. Nawet jeśli jeszcze nie teraz, to jest kwestią czasu, kiedy zrozumiesz, że wszystkie swoje emocje robisz Ty.

Po drugie, co zajmuje najwięcej czasu, energii i innych zasobów ego, musi ono stworzyć fizycznie świat, w którym znajdzie odbicie swego wewnętrznego. To ogromny proces, czasem zajmujący całe dekady. Przykładem niech będzie chłopak, który ucieka od poczucia gorszości w efekty, bo kiedyś, jako dziecko, został odrzucony przez autorytet; dlatego zdobycie tych wyników może mu zabrać całe lata żmudnych ćwiczeń. Jeśli ten chłopak ciągle nosi w sobie uraz porażki, którą łączy ze swoją osobą, to niezależnie od tego, jak wiele osiągnie, ciągle będzie mu brakowało spokoju, bo przecież w wyniki ucieka od takiego siebie, jakiego nie akceptuje. Jeśli tak bardzo chce udowodnić swoją wyjątkowość, że musi zdobyć tytuł mistrzowski, to czeka go wiele lat pracy, by go uzyskać. Ten chłopak musi często poświęcić wszystko pozostałe, by osiągnąć to, co sobie założył (tak naprawdę założyło to jego ego). Ta historia może dotyczyć każdego, i tak właśnie jest. Inspiracją dla tej w książce jest postać Michaela Jordana.

Scanned by CamScanner

Jako dziecko nie został przyjęty do drużyny szkolnej, co uznał za głębokie odrzucenie i przeżył jako traumatyczne doświadczenie. Motywowany słowami mamy, by użyć tego cierpienia do czegoś, zaczął obsesyjnie ćwiczyć, nie zważając nawet na swoje zdrowie. I po wielu latach takich ćwiczeń faktycznie stał się najlepszy. Dla wielkich koncernów, które wykorzystywały jego wizerunek, była to nie lada gratka. Dla oglądających mecze z jego udziałem — niezwykłe przeżycie kunsztu i wirtuozerii umysłu, gibkiego ciała i artyzmu mistrza swego fachu. Dla kolegów z drużyny — wsparcie i ostoja bezpieczeństwa, pewność, że w trudnych chwilach można liczyć na Michaela. Dla wielu osób stał się on inspiracją i mentorem, jak należy żyć i się rozwijać. I zadowolił wszystkich, poza tylko jednym człowiekiem; tajemnicą bowiem pozostanie, czy zadowolił siebie. Czy świat wyników, który stworzył w ciągu wielu lat pracy, był ciągle budowany na cierpieniu, od którego ego uciekało w udowadnianie, czy też w końcu Michael zaakceptował siebie i, jak sam mówił, grał dla samej gry (co jest definicją każdej pasji, w której jedynym powodem robienia czegoś jest ta czynność sama w sobie)? Czy ciągle czuł się odrzucony, jak małe dziecko, które przeżyło ból odrzucenia przez autorytet, czy też w pewnym momencie porzucił ten ból na rzecz zrozumienia, że jest wolny i nie musi nikomu niczego udowadniać? Czy gdyby doszedł do tego zrozumienia w dzieciństwie, to potem miałby parcie na sukces i już nie w koszykówce, ale w innym sporcie (zajmował się także baseballem) lub biznesie ciągle realizowałby uciekanie od bólu? A może przestałby chcieć osiągać i zacząłby się cieszyć tym, co jest? Odpowiedzi na te pytania zna sam zainteresowany, czyli Michael Jordan, ale dla Ciebie mogą stać się one wyznacznikiem czegoś bardzo ważnego — że mimo zewnętrznego sukcesu, bycia w świetle reflektorów, ogromnej ilości pieniędzy i podziwu, człowiek może ciągle pozostawać nieszczęśliwy i niespełniony. Jest to bowiem prawda, że szczęście jest stanem ducha,

a nie warunków świata zewnętrznego. Mateusz jako autor tej książki wielokrotnie pracował z osobami będącymi w swoich profesjach na szczycie, które mimo tych wyników ciągle żyły brakiem. I nie można go było zapełnić — nigdy — niczym zewnętrznym, bo świat ducha nie jest materialny. Przenika go świat ducha, ale nic materialnego nigdy nie zdefiniuje czegoś duchowego, bo dopiero duchowość może uczynić coś materialnego głębszym i wyjątkowym (co robią wszystkie kultury czczące określone artefakty, totemy itd.).

Dlatego Ania, budując świat dla ego, musi podjąć bardzo duży wysiłek, by stało się zadość temu, że „rodzice traktują ją niesprawiedliwie, a mąż jest beznadziejny". Ponieważ sama odtrąca siebie jako kobietę, jej ego jako rozwiązanie proponuje uwodzenie innych mężczyzn. W efekcie zaczyna używać swojego ciała do tego, by zwracać uwagę innych mężczyzn — a to zajmuje dużo czasu i kosztuje wiele wysiłku. Trzeba malować się inaczej niż zwykle, ubierać się bardziej wyzywająco, chodzić, mówić, patrzeć, stawać w specjalny sposób. Wyobraź sobie, że wykonanie tego wszystkiego, wraz z przygotowaniem, może zabrać kilka godzin dziennie. To daje nawet dwa dni w tygodniu poświęcone na realizację iluzji. To ponad tydzień w każdym miesiącu. To trzy miesiące w roku idące w to, by uniknąć cierpienia, bez realizowania swojej indywidualnej ścieżki. A to strata życia (choć na innym poziomie jest to karmiczna, konieczna nauka). Ale gdy to już wiesz, możesz przestać, bo masz wybór. A wybór mają wszyscy. Ty także, czytając te słowa, właśnie teraz dokonujesz jakiegoś wyboru. I oddajesz te słowa świadomości albo ego.

Skoro rodzice traktują ją niesprawiedliwie, to należy dać temu wyraz w rozmowach. Ania tworzy więc świat komunikacji, w których żali się na nich, opowiada historie o nich i przy każdej możliwej okazji realizuje to, w co wierzy. I jest to kolejna inwestycja czasowa i energetyczna, bo jakąś liczbę myśli dziennie poświęca się

Scanned by CamScanner

na to, by cierpieć. Bez tego bardzo dokładnego, choć najczęściej nieświadomego planowania człowiek nie byłby w stanie być nieszczęśliwy. Trzeba również unikać rodziców, czyli nie zbliżać się do nich, blokować więź, mieć do nich pretensje, projektować na innych ludzi tę samą złość. By stworzyć, a potem utrzymać taki świat, trzeba czasami poświęcić zdecydowaną większość dnia, jeśli nie całego życia. I tak mija czas do kolejnego wcielenia, w którym pojawia się analogiczna sytuacja, tylko tym razem w innej metaforze. To się nigdy nie kończy, nie ma jak się skończyć, bo nikt za Ciebie nie może poznać tajemnicy życia. Po to urodziłeś się na tej planecie w takiej, a nie innej formie.

Ponadto do tych przekonań trzeba zbudować ciało. Człowiek ma wiele ciał — fizyczne, intelektualne, emocjonalne, astralne, energetyczne, społeczne itd. Każde z nich jest zbudowane na innych prawach i żyje innymi wibracjami. Na przykład, żeby Twoje fizyczne ciało przeżyło, musisz dostarczać mu pożywienia. Żeby przeżyło Twoje ego ciało (emocjonalno-intelektualne), musisz je tworzyć w określony sposób. Dla przykładu, gdy bardzo szczupły chłopak czuje się niebezpiecznie w swoim ciele, określając je jako słabe i chuderlawe, jego ego może znaleźć rozwiązanie w ćwiczeniach na siłowni. Po wielu latach ten niegdyś chuderlawy chłopiec może ściągać haracze jako członek mafii, w żadnym stopniu nieprzypominający tego, kim był przed laty. Po ciężkich ćwiczeniach, sterydach, wstrzykniętych hormonach jego ciało wygląda zupełnie inaczej. Z tymi gabarytami kojarzy on pewność siebie i siłę. Potrzebuje tego ciała, by mieć określone przekonania na swój temat. Dlatego ego buduje, a potem utrzymuje ciało, by móc się realizować i żyć (jeśli jego istnienie można nazwać życiem). Podobnie zakompleksiona dziewczyna, która nie akceptuje siebie, może uciekać od tego cierpienia w atrakcyjne ciało, utrzymywane latami przestrzegania diet, ćwiczenia aerobiku, poddawania się operacjom plastycznych itd. Może nawet stać się

bardzo popularną modelką i zarabiać ogromne pieniądze, mimo że poza nią i osobami, które rozumieją działanie ego, nikt nie zauważy cierpienia, od którego ucieka. Ciało zawsze będzie wykorzystywane przez ego do stworzenia obrazu siebie, bo to, co zewnętrzne i materialne, daje byt temu, co wirtualne. Chłopak potrzebuje odpowiednich gabarytów, by się poczuć pewnie. Dziewczyna potrzebuje atrakcyjności, by się poczuć wyjątkowo. To wszystko wymaga nakładów energetycznych i poświęcania zasobów, które służą do zbudowania w materii tego, co pochodzi z wirtuolandii. Nawet tak wielki problem społeczny, jak nadwaga, jest konsekwencją określonych działań opartych na nieświadomym inwestowaniu w ciało ego. Ciało fizyczne nigdy, jeśli nie zostanie zaburzona gospodarka hormonalna, nie utrzyma nadwagi ani niedowagi — to domena ego, które buduje się albo jako grube (aby na przykład zwrócić na siebie uwagę), albo jako chude (aby na przykład dać wyraz odrzuceniu siebie). Ludzie zidentyfikowani ze swymi myślami nie wiedzą, że ich ciała fizyczne mają naturalną, spójną dla siebie wagę, która jest naturalna, zdrowa i proporcjonalna, dokładnie taka, jaka powinno być. Autor tej książki dopiero w wieku trzydziestu lat zrozumiał, czym jest jego naturalna waga, i gdy przestał jeść, za pomocą ego, poznał neutralność i mądrość swego ciała fizycznego. M-ego albo sztucznie utrzymywało masę mięśniową, by spełnić swoje potrzeby wyjątkowości, albo tyło, uciekając w drugie ekstremum od reżimu kontrolującej, odchudzającej osobowości. W obu przypadkach M-ego nie dawało wglądu i dostępu do mądrości i świadomości tego, czym jest prawdziwa i aktualna waga ciała Mateusza. Dopiero po przejściu długich procesów zmiany zrozumiał on, co to znaczy celowe tycie albo celowe chudnięcie, i dotarło do niego, że oba te procesy, gdy są sterowane przez ego, nie są rozwiązaniem. Naturalna waga czeka na odkrycie u każdego człowieka, który tak samo, jak mała Adriana, nie utyje ani nie będzie bardziej chudy, niż powinien być.

Scanned by CamScanner

Świat materialny nie zna granic, podobnie jak ego — w obu przypadkach zależy to od wyobraźni. Jeśli ktoś bardzo cierpi, być może stworzy największą na świecie firmę. Może stanie się największym kolekcjonerem przedmiotów, takich jak na przykład samochody. Im więcej ich uzbiera, tym bardziej ego będzie go przekonywać, że jest wartościowy i osiągnął sukces. Ale gdy sukces jest celem, a nie darem od tao, gdy jest dążeniem, a nie efektem ubocznym, wtedy staje się niewolnictwem tego, co obiecuje go jako rozwiązanie.

▮ Ćwiczenie

Chodząc po ulicy, rozglądaj się uważnie i obserwuj świat stworzony przez ludzkie ego. Zobaczysz, jak się żyje w wirtuolandii, świecie zmaterializowanych wyobrażeń. Nie oceniaj tego, bo nie jest to niczym złym, po prostu ucz swój umysł oddzielania treści od formy. Gdy zobaczysz np. samochód, zastanów się, do czego służy właścicielowi. Pokazuje jego wyjątkowość czy jest jedynie środkiem transportu? Gdy zerkniesz na czyjeś ubranie, pomyśl, czy nabyło je i idzie w nim ego, czy też spełnia ono własną, ubraniową rolę (bo ubranie może służyć do bycia ubraniem). Czym kierował się ktoś, budując daną galerię handlową? Pamiętaj, że wszystko to, co oglądasz, powstało z niczego i kiedyś do tej nicości wróci.

Zrób ten sam eksperyment w naturze, na łonie przyrody. Idź w miejsce, które nie zostało uregulowane przez człowieka, i obserwuj naturę — to najczystsze lustro, które pokaże Ci bez zniekształceń Twoje ego. Znajdź różnice między miastem a naturą i wyciągnij wnioski z tego kontrastu. ▮

Świat materii, według propozycji epoki, w której powstaje ta książka, jest jedynym istniejącym — ale bez zrozumienia, skąd się wywodzi ten świat, pochłonie on umysł człowieka i wyznaczy

granice jego świadomości, a nie odwrotnie. Pamiętaj, że wszystko, co oglądasz i czego dotykasz w świecie materii, kiedyś nie istniało. A skoro nie istniało, to skąd się wzięło? Zanim Twoje ego poda Ci logiczne wytłumaczenia, że zrobił to człowiek, z takiego a takiego materiału, w taki akurat sposób, zrozum, że na początku tego wszystkiego nie było. Zaczęło się od pustki i w niej ta materia zaczęła się gromadzić. Wraz z rozwojem ludzkości, pojawianiem się kolejnych okresów i epok, materia zaczęła się przeobrażać i przyjmować inne formy. Ale zawsze w pewnej chwili znikała i śladu po niej nie było. Budynki były burzone. Buty wyrzucane. Ludzkie ciała palone. Wszystko, co istnieje teraz, kiedyś nie istniało i kiedyś istnieć nie będzie. Doświadcz tego w spokojnym wglądzie, bo pomoże Ci to zrozumieć naturę pustki, z której wszystko się rodzi i w której wszystko umiera. Pustka musiała istnieć, zanim pojawiła się materia, podobnie jak w tej pustce materia się transformuje, nawet jeśli dla Twoich oczu umiera.

Mając tę wiedzę, popatrz na swoje ręce i zrozum, że patrzysz na materię. Kiedyś te ręce wyglądały inaczej, a nawet ich nie było. I kiedyś ich również nie będzie. I skoro tak, to kiedy zacząłeś się Ty? Zostaw spory naukowych ego, które decydują, od kiedy człowieka można nazwać człowiekiem, bo nie są one w stanie znaleźć rozwiązania czegoś, czego nie ma. Zanim się zmaterializowałeś w tym akurat ciele, co zawsze wiąże się z określonym kontraktem (patrz książka *AlphaHuman*), musiałeś istnieć w zupełnie inny sposób. Chociażby w taki, że gdy Twoi rodzice zapragnęli Cię mieć, to pojawił się wirtualny obraz, który doprowadził do powstania Twego ciała. Jeśli rodzice nie planowali dziecka, to i tak mogło się ono pojawić; nikt nie planuje, że zaraz zobaczy przelatującego ptaka, ale dzieje się to bez przerwy (ptaki nad nami przelatują). Jest więc jakiś inny, większy plan, który dotyczy również Ciebie. A to znaczy, że ten plan „Ktoś" wymyślił i zarządził jego realizację. Również fakt czytania przez Ciebie teraz

Scanned by CamScanner

tych słów został zaplanowany. Jeśli odłożysz na bok iluzje ego, które będą Cię przekonywały, że to Ty kupiłeś tę książkę, możesz zdać sobie sprawę, że gdzieś wcześniej pojawił się niematerialny „koncept" tego, że ją kupisz. Mateusz, pisząc w tej chwili te słowa, może zastanawiać się z uśmiechem (co właśnie robi), z jakiego powodu pisze akurat to, co pisze, ale już nie wierzy, że to zależy od niego — te słowa jedynie manifestują się przez niego, przybierając taki kształt, jaki jest właściwy kilku formom, w które te mądrości są ubierane: języka, gramatyki, słownictwa itd.

M-ego zatrzymało go na chwilę, uważając, iż to chwalipięctwo pisać, że to są mądrości. Lepiej napisać: „te rzeczy". Teraz wyobraża sobie, jak w czasie spotkania z autorem Mateusz będzie się śmiał, dystansując się od tych rzeczy, co powoduje powstanie w jego ciele stresu (odczucia, które M-ego tak nazywa).

Zrozumienie, że jesteś częścią większego planu, pozwala Ci zaobserwować swoją rolę w tym planie. Nazywa się to różnie — powołaniem, ścieżką życiową, byciem na właściwym miejscu, misją życiową, byciem prawdziwym sobą — ale nazwy są potrzebne tylko po to, by wyrazić połączenie umysłu z duszą. Wtedy kontrakt podpisany przez duszę jest rozumiany i akceptowany przez umysł, który zauważa konieczność i oczywistość bycia w tym miejscu, w którym jest teraz. Tak jak Ty. To oczywiste, że powinieneś teraz czytać te słowa. Nie mogłoby być żadnej wątpliwości, że ma być inaczej. Doświadcz tego. Przecież właśnie tak jest!

Materia ulega ciągłym przemianom — musi, bo zmieniają się również, w pewnym stopniu, ego ludzkie. Wyobraźnia jest po jakimś czasie inna. Moralność jest inna. Sposoby zachowywania się są inne. Budynki też są inne, samochody inne, ciuchy inne. W przypadku gdy materia jest produktem i wytworem ego, to i tak pod spodem dotyczy dokładnie tego samego — obrony przed cierpieniem — i jest nową formą tego samego lęku. Czym różnił się

Czyngis-chan, podbijający wszystkie napotkane ziemie, od dzisiejszych korporacji, chcących monopolizować światowe rynki (np. żywności)? Morderca z maczugą w ręku od mordercy z pistoletem? Chciwy władca od skorumpowanego polityka? Obserwujesz historię, która lubi się powtarzać, a na podstawowym poziomie ta historia to ego, od zawsze takie samo od strony zasad działania, zmieniające jedynie odzież wierzchnią. Poznając jego algorytmy, zobaczysz, że ewolucja ludzkości zatacza te same kręgi. Hindusi, wymyślając Kamasutrę kilka tysięcy lat przed narodzinami Chrystusa, nie przewidywali, że tysiąc lat po narodzinach Chrystusa, wraz z rozwojem chrześcijaństwa w Europie, zaczną się rzezie kobiet „w imię Boga". To nie jest postęp w rozumieniu duchowego rozwoju. Chodzi o zrozumienie istoty koła, w której doświadczanie pustki i zasady kierujące materią są zawsze takie same. Tylko Twoje ego zaproponuje Ci schemat, że teraz jest „lepiej" niż w średniowieczu, bo już nie zabija się w imię Chrystusa. Zabija się za to w imię walki z terroryzmem, nazywając te same czyny „prawem", kierując się takim samym poczuciem zagrożenia i taką samą chciwością, wynikającą z lęku. Ludzkość zatacza ciągle to samo koło, w którym zmieniają się jedynie materialne formy realizowania tego koła. Samochody zamiast wozów drabiniastych. Pistolety zamiast maczug. Tabletki zamiast roślin. Przejęcia, fuzje, kontrakty kupna i sprzedaży zamiast najazdów. Rozwój intelektualny, jeśli nie idzie w parze z rozwojem świadomości, jest jedynie zamiataniem tego samego kurzu pod coraz ładniej wyglądający dywan. Ale niezależnie od tego, jakiej ten dywan jest jakości, zarazki będą takie same.

Rozumiejąc to, zrozumiesz również swoją rolę w tym kole. Choć masz inną materię, choć za każdym razem uczysz się czegoś nowego, to, czym jesteś pod spodem wszystkiego, jest niezmienne. Nazywaj to boskością, duszą, czystą świadomością... I tak zmienisz tylko werbalną etykietkę. Nie możesz zmienić czegoś, co

Scanned by CamScanner

jest niezmienne. Wiedząc to, popatrz w lustrze na swoją twarz. Powiedz teraz, że to „Ty", i miej uczucie, że to za mało. Pozostań w niedualistycznym umyśle, w którym wychodzisz poza materię ciała i poza materię umysłu (czyli myśli).

Wracając do historii o Ani — stworzyła ona na podstawie stwierdzenia: „Moi rodzice traktują mnie niesprawiedliwie, a mój mąż jest beznadziejny" materialny świat, w którym to, w co wierzy, jest prawdziwe. Tak wygląda samospełniająca się przepowiednia — człowiek identyfikuje się z ego i podejmuje działania „naprawcze" (zamiast uświadamiających). Tworzy materialny świat, w którym żyje, i widząc go, utwierdza się w przekonaniu, że świat ten jest prawdziwy. Nie pamięta już, że sam go kiedyś stworzył. Nie pamięta, dlaczego ani po co. Ma telewizor na oczach, ogląda go i mówi: *tak jest, przecież widzę*. Ale nie widzi, że to on (człowiek) nadaje program. Ciągle ten sam.

▮ Ćwiczenie

Obejrzyj kilka telewizyjnych serwisów informacyjnych. Zwróć uwagę, że mimo powierzchownych różnic są one prawie takie same i przekazują pod spodem dokładnie te same przekonania (np. „Świat jest zły i należy się bać"). Zrób to samo z reklamami, nie skupiając się na materii treści, ale na przekazie pod spodem. Odkryj wspólne mianowniki (np. „Nie jesteś wystarczająco dobry").

Wyobraź sobie, że ktoś się boi i łączy ten lęk z innymi, większymi od siebie fizycznie osobami. Kupuje sobie teleskopową pałkę do bicia, chowa ją w spodniach i tak przygotowany wychodzi na miasto. Gdy chodzi po ulicach, filtrami ego wybiera potencjalnych sprawców zagrożenia. Projektuje ten film (kryminał), ogląda go i zaciskając ręce na pałce, stwierdza, że dobrze, że ją kupił, bo świat jest niebezpieczny. Jest jednocześnie niebezpieczny i bezpieczny, ale to jego filtry wybiorą określone „prawdy" i na ich podstawie zorganizują model świata. Kiedyś George Carlin, amerykański komik, żartował, że wszyscy ci, którzy jadą szybciej od danego kierowcy, to wariaci, a ci, którzy jadą wolniej, to idioci. Oczywiście jedynym jadącym „prawidłowo" jest kierowca, który ocenia pozostałych. A teraz pomyśl, że tak myśli każdy. To ta sama historia mająca różne formy. Tak działa ego.

Pobaw się myślą, że ktoś kupuje sobie samochód, który ma zwracać uwagę innych. Wsiada do niego z takim właśnie filtrem i jeżdżąc, obserwuje, kto patrzy. I rzeczywiście ktoś patrzy od czasu do czasu. Wtedy ten kierowca stwierdza, że to dzięki samochodowi. Każdy wierzy w to, w co chce wierzyć. Bo każdy tworzy taką materię, która jest uzewnętrznieniem tego wszystkiego, co się dzieje w głowie. Takich historii można opisać bez liku, a najbardziej zainteresują Cię Twoje.

M-ego myśli, że te Cię najbardziej zainteresują. A może inne bardziej? ▮

▮ Ćwiczenie

Obserwuj się i zacznij zupełnie innymi oczami oglądać świat, który stworzyłeś. Zadaj sobie pytanie, co jest wyrazem Twojego ego, i spójrz na to oczami świadomości. Czy jeszcze potrzebujesz tego przedmiotu? Czy jest „Twój", czy „ego", które nie jest niczyje, mimo że tylu ludzi się z nim identyfikuje? Ten proces rozpocznie odklejanie się od materialnego modelu świata, jaki stworzyło Twoje ego. Zaczniesz być wolny. ▮

M-ego usiadło do pisania tego fragmentu, by skończyć choć jeszcze stronę i mieć więcej.

Brak wysiłku oznacza, że nie trzeba poświęcać żadnego zasobu na tak zwaną motywację, by skonstruować ten cały model świata ego, o którym mowa. Model świata konstruuje się sam, jako efekt

Scanned by CamScanner

życia i zdobywanych w nim lekcji. Nie jest więc potrzebne celowe jego konstruowanie, bo i tak intelekt będzie samoczynnie postrzegał to, co się dzieje. Wówczas nie ma zniekształceń, usunięć, generalizacji i korzystasz z całości swoich zasobów, a nie tylko z małego wycinka, który pokazuje ego. Życie staje się łatwe, bo cały czas jesteś prowadzony i wszystko jest darem. Nie trzeba na nic pracować, choć inni widzą Cię jako pracującego. Nie trzeba nic robić, choć inni widzą Cię jako robiącego. Nie trzeba do niczego dążyć, choć inni widzą Cię zmotywowanego.

Kolejną cechą charakteryzującą czysty umysł jest jego współpraca z rzeczywistością w chwili występowania zjawiska. Czysty umysł jest pustym umysłem, co oznacza, że ma dostęp do wszystkich zasobów oraz wypełnia się całkowicie treścią wnoszoną przez rzeczywistość.

Każde doświadczenie, które przeżyłeś, jest rejestrowane w Twoim mózgu w określonej, chemiczno-elektrycznej postaci. To czysta informacja, pozwalająca Ci magazynować wiedzę na temat świata. Nie ma od tej zasady wyjątków, nie ma chwil przerwy w funkcjonowaniu mózgu, nie ma ani jednego miejsca, w którym by nie działał. Niezależnie od tego, gdzie jesteś i co robisz, ciągle przetwarzasz informacje i bez przerwy je zdobywasz. Chodzisz, śpisz, medytujesz, jesz, jesteś pod narkozą — a mózg pracuje cały czas. Ilość informacji, która ma dostęp do Twojego mózgu, nie jest nawet świadomie rejestrowana, ze względu na przeciążenie informacyjne, jakie wtedy ma miejsce — chyba że zaczynasz rozwijać mięsień świadomości. Wtedy proporcje się zmieniają, a to z tego względu, że coraz mniej korzystasz z ego jako punktu odniesienia, a coraz więcej z rzeczywistości. Ego jest natomiast filtrem oddzielającym Ciebie od rzeczywistości, powodującym separację.

Wyobraź sobie, że ktoś idzie po ulicy i zostaje pobity. Z punktu widzenia rzeczywistości, ktoś używa określonych zachowań, które komunikuje w kierunku drugiej strony. Taka jest prawda, ale ego

ją zinterpretuje i na tej interpretacji stworzy model świata, np. taki, że osoba pobita nie jest wystarczająco silna, że jest słabeuszem. Mózg rejestruje doświadczenie jako czystą informację, ale ego dorabia do niego historie; znajdują się one potem w zupełnie innych, niepowiązanych kontekstach, np. małżeństwie, w którym ofiara zacznie być pasywna i nadmiernie uległa. Tymczasem sam fakt otrzymania informacji o pobiciu jest wiedzą na temat masy rzeczy, np.: bólu uderzonego policzka, pory dnia, w jakiej to się działo, miejsca zdarzenia, sposobu zachowywania się napastnika itd. Ta wiedza jest dokładana do całego twardego dysku pełnego informacji i synergicznie się z nim łączy, czekając na możliwość użycia. Chociażby takiego, że w kolejnej podobnej sytuacji o wiele łatwiej byłoby zrobić unik. Ale to, czy dana osoba potraktuje to jako czyste doświadczenie także na poziomie ego, to już zupełnie inne pytanie. Ego może wyciągnąć wniosek, że należy bać się większych od siebie, i może zacząć reagować lękiem na każdego o słusznym wzroście, niezależnie od tego, czy ten ktoś jest nastawiony pokojowo. Tym samym ego uniemożliwia korzystanie z zasobów informacyjnych, bo je zniekształca; to tak jakbyś wsadzał do dużego kubła z wodą palec i mówił, że kubeł jest płytki — oczywiście, że jest, bo wkładasz palec, zamiast całej ręki.

Czysty umysł, obserwowany i oparty na rzeczywistości, nie będzie korzystał z ego jako wyznacznika postępowania i pozwoli świadomości wybrać to, co jest adekwatne. Świadomość przenika ego i jego ograniczenia, dlatego też to, co ona wybierze, będzie zawsze lepsze, pewniejsze, biorące pod uwagę wszystkie potrzebne kryteria. Dla przykładu, w chwili wypadku samochodowego, gdy ze względu na absolutną obecność ego jest zawieszone i pełni funkcję podwykonawcy, kierowcy są w stanie wykonywać manewry, o których nie mieli pojęcia, że były możliwe lub że potrafiliby je wykonać. Mają wrażenie, że zwolnił czas (czas nie zwolnił, ale oni zawiesili ego, które zniekształca percepcję czasu, zwalniając go

Scanned by CamScanner

albo przyspieszając) i że wykonują automatycznie wszystkie potrzebne zabiegi, by wyjść z tarapatów. I tak dokładnie się dzieje, z tym że nie jest to wrażenie, ale życie w rzeczywistości i operowanie ze świadomości tao, a nie ego. A to daje dostęp do wszystkich zasobów. Małe dziecko uczy się języków obcych w niezwykle szybkim tempie, nie mając żadnych ograniczeń co do ich liczby, gramatycznego charakteru materiału itd. A tak naprawdę nie uczy się, ale jest uczone przez swoją obecność, która nie jest interpretowana przez ego. Według nauki, około piątego roku życia jego „magiczna" zdolność zanika. Nie jest to jednak prawda. Nie ma już dostępu do tej zdolności, bo pojawia się ego, a ono błyskawicznie zaczyna budować model świata, który ze swojej natury jest ograniczony. Pojawiają się schematy trudności i łatwości, chęci i niechęci, metod właściwych i niewłaściwych. Rozwój lingwistyczny dziecka w szkole będzie ukierunkowany tak lub inaczej, zależnie od możliwości nauczyciela. I nauczyciel, zupełnie nieświadomie, przekaże swoje ograniczenia uczniom, choć, tak samo jako oni, kiedyś ich nie miał. Ale później się zidentyfikował z myślami.

Gdy ćwiczysz mięsień świadomości, umysł jest coraz bardziej pusty i nie ograniczają go przekonania ego. Tym samym masz większy i pełniejszy dostęp do informacji zakodowanej w mózgu. Mózg to sprzęt komputerowy, a umysł to oprogramowanie. Im lepsze oprogramowanie, tym lepiej można skorzystać z informacji zawartych w sprzęcie. Tak samo można porównać wyścigowy motocykl z niedoświadczonym kierowcą — nie tylko ten kierowca nie wykorzysta wielu możliwości motocykla, ale nawet może ich używać nieprawidłowo, doprowadzając do wypadku. Jeżeli będzie ćwiczył systematycznie i długo, dorośnie do sprzętu, jaki ma, aż w pewnym momencie ten sprzęt zacznie go ograniczać, i wtedy zmieni go na nowy. Tak samo jest z mózgiem, w przypadku którego wymiana sprzętu to neurogeneza, czyli proces odradzania się neuronów. Im bardziej jesteś aktywny poznawczo, tym bardziej będziesz stymulował swoje komórki mózgowe do wzrostu. Ludzkość nie zna granic wykorzystania zasobów mózgowych, bo ego zbiorowe skutecznie zamyka do nich dostęp ślepą wiarą w naukę, religię, doktryny, przekonania itd. Im bardziej pusty jest Twój umysł, tym większy dostęp do informacji z mózgu Ci daje. Nie wiesz więcej niż inni, ale masz o wiele większy dostęp do wiadomości, przekraczający 5% możliwości korzystania z umysłu, o jakich mówiła niegdyś nauka.

Ponieważ energia nie ma końca ani początku i konsekwentnie się zmienia, dlatego odkładając ego na bok, zwalniasz przestrzeń, którą zaczyna wypełniać świadomość. Umysł jest tym, co widzi, słyszy, czuje i otrzymuje jako informacje ze świata. W takiej sytuacji (tego połączenia) jesteś tym, co widzisz, co słyszysz, co czujesz. I to dostrzegasz. Narciarz zjeżdżający po stoku, oddający się swojej pasji, jest jazdą na nartach. Dziecko uczące się chodzić jest chodzeniem. Widz w kinie oglądający film jest bohaterem, którego obserwuje. Takie sytuacje zdarzają się w życiu każdego, ale nie są wyćwiczoną regułą, a jedynie pewną przypadkowością. Tymczasem podczas tych momentów jesteś najbardziej efektywny i szczęśliwy, bo rezygnując z celowości działania ego, doświadczasz w pełni tego, co się dzieje. Dlatego wypełnianie się rzeczywistością zawsze definiuje to, kim jesteś w tej chwili. Nie zależy to więc od opartego na przeszłości albo przyszłości ego (które definiuje siebie za pomocą interpretacji tego, jakie było, lub tego, jakie dopiero będzie), ale od tego, co wskaże tao. Mateusz jest osobą piszącą tę książkę, jest osobą oddychającą, jest osobą patrzącą na klawiaturę i w ekran, jest osobą siedzącą. Nie musi się więc zastanawiać, co ma napisać, nie musi myśleć, co ma zrobić, jego zadaniem jest jedynie usiąść przed komputerem i pozwolić rzeczom się dziać.

M-ego czuje się odrzucone.

Scanned by CamScanner

Ego nie może zrozumieć mnie, nie może zrozumieć też Ciebie, bo siłą rzeczy, ze względu na zadanie, które ma do wykonania jako etap ewolucji człowieka, dochodzi do własnej granicy, której nie przekroczy. Samochód z ograniczeniem prędkości nie pojedzie dalej, niż to ograniczenie zakłada. Tak samo jest z ego.

Wypełnianie się rzeczywistością nazywa się często pasją, gdy czynność jest robiona dla samego robienia. Gdy w tej chwili ta książka jest pisana, Mateusz od czasu do czasu identyfikuje się z M-ego, które sprawdza, ile stron już zostało napisanych, bo to ma dla niego największe znaczenie. M-ego jest przywiązane do wyniku, więc uważa, że im więcej zostanie napisane, tym lepiej. Paradoksalnie, gdy Mateusz się z nim nie identyfikuje i zaczyna być pisany, poddając się temu głosowi, staje się o wiele bardziej efektywny, nie zważa na wysiłek i nie musi w żaden sposób myśleć. Obserwuje jedynie to, co przez niego się manifestuje, i tym samym uczy się przez siebie tego, co jest większe niż on. A to musi być większe, ja (nie jestem Mateuszem!) muszę być większe, inaczej Mateusz nie mógłby odnieść się w pokorze do mądrości, która przeze mnie się manifestuje. Nie miałby do niej dostępu lub przypisałby ją sobie, co zawsze robi ego. Ale nie tak to wygląda i nie tak to działa. Gdy wypełniasz się rzeczywistością, tak jak on w tej chwili wypełnia się tym, co robi, jesteś szybki, jesteś bystry, jesteś otwarty i nie ma zahamowań, które Twoje ego wrzuca w każdą czynność. Ponieważ nie ma przywiązania do wyniku, nie ma wysiłku. To powoduje, że nie ma znużenia, a to z kolei, że nie ma napięcia. Dzięki temu Mateusz nie musi uciekać od cierpienia co jakiś czas w sprawdzanie poczty czy innych rzeczy w internecie, tylko dopiero w tej chwili zauważa, w jak sprawny i skuteczny sposób pisze. A tak naprawdę — w jaki sposób pozwala rzeczom się dziać.

Na tym właśnie polega symultaniczność — w chwili, gdy zachodzi zjawisko, mózg je rejestruje, a pusty umysł pozwala informacji wejść w formie nieznieksztalconej i zostać wykorzystaną przez

świadomość, a nie przez ego. Tym sposobem wszystko dzieje się płynnie, bez przerw i bez sekwencyjności, która pojawia się w przypadku myślenia ego. Osobowości będą miały różne zdania, będą budowały wątpliwości, proces będzie się rozciągał i niezwykle dużo czasu, energii i zasobów zostanie straconych na utrzymanie modelu świata ego, zamiast na zrobienie tego, co powinno być zrobione. I o tym nie decydujesz Ty, nie decyduje również Mateusz — o tym decyduje coś znacznie większego, będące poza Wami. To wiem ja, choć ja również nie decyduję, ja mam Wam to tylko przekazać.

M-ego zauważa dopiero teraz, że poprzednie książki w poszczególnych fragmentach były pisane nie przez Mateusza, ale przez coś spoza. Mateusz odróżnia jedno od drugiego.

Ćwiczenie

Praktykuj bycie oddychanym. Połóż się albo usiądź wygodnie, zamknij oczy i pozwól Twemu ciału oddychać. Na początku będziesz miał wrażenie, że decydujesz Ty, ale po jakimś czasie zaczniesz zauważać momenty, gdy nie ma Ciebie, ale pojawia się ta nieudalistyczna niewysiłkowość, która sama uniesie Ci płuca i wypełni je powietrzem. Doświadczaj tego, zyskując punkt odniesienia do pozostałych czynności Twego życia.

Ostatnim elementem motywacji idącej spoza ego jest odejście od zjawiska czasu, a konkretnie od przeszłości i przyszłości. Ego, gdy podejmuje decyzje, zawsze opiera się na swoich przekonaniach z przeszłości, które projektuje w przyszłość.

Terapeuta: Aniu, co byś chciała zrobić z tym, co sądzisz na temat swoich rodziców i męża? Nie mogę ich zmienić, coś takiego nie jest możliwe, ale mogę Ci pomóc zmienić Twoje myślenie o nich i przede wszystkim o sobie. Co sądzisz na swój temat?

Scanned by CamScanner

Ania: Czuję się zraniona przez nich, odrzucona, czuję, że się o mnie nie troszczą.

Plan, który ego skonstruuje na podstawie powyższych historii, będzie brał pod uwagę zranienie, odrzucenie i brak troski. Uciekając od tego, ego przedstawi Ani wizje rozwiązań, takich jak np. rozstanie z mężem czy unikanie kontaktu z rodzicami. Jak widzisz, punktem oparcia jest zawsze interpretacja doświadczeń z przeszłości i projekcja ich na przyszłość. Ten film, choć nazywa się przyszłością, jest niczym innym jak ciągłym powtarzaniem przeszłości, odnajdywaniem tego, co było, i rzutowaniem tego na to, co będzie. A ponieważ ludzie nie są w stanie przewidzieć przyszłości, bo nie mają całościowego oglądu, wyznaczają swoim działaniem określone kierunki, które później realizują. Zupełnie inaczej jednak wygląda podejmowanie działania i obserwowanie, jakie wyniki i efekty ono przynosi, a inaczej — motywowanie się w oparciu na obietnicach ego dotyczących zmiany „na lepsze", która oczywiście nastąpić nie może, bo nigdy nie było gorzej. Było jedynie cierpienie, od którego ciągle ucieka się w przyszłość.

Ego planuje siebie i swoje przeżycie. Gdy chce się rozwijać, niszczy dar, jaki ma każdy człowiek: to, że rozwój jest efektem ubocznym życia i dzieje się samoistnie. Chce się rozwijać na podstawie tego, co sądzi o świecie. Jeśli więc uważa się za odrzucone, będzie budowało wielki sukces w oparciu na lęku i cierpieniu. Człowiek, nieświadomy swych motywacji, rozpocznie długotrwałą krucjatę przeciwko światu (który stanie się przeszkodą w osiągnięciu tych celów), by zmienić go na taki, jaki ego uważa za bezpieczny, kochający, dobry. To wszystko spali na panewce, bo świat i tak jest taki, jaki jest, a ludzie mogą jedynie obserwować to, co się dzieje, nie przywiązując się do wyniku. Wynik nie zależy od nich, ale od Boga, a oni sami są odpowiedzialni za swoje czyny. A te mogą oddać wyższemu prowadzeniu, działając spoza wysiłku

w oparciu na oczywistości, albo mogą zacząć tracić zasoby na osiągnięcie czegoś, co wcale nie musi im przynieść upragnionego szczęścia.

Co byś robił, gdybyś podążał jedynie za głosem serca, a nie za głosem ego? Jak wyglądałby świat, gdyby nie było w nim słów: „sukces", „osiąganie", „zwyciężanie", „lepszy", „dominacja"? Czy wtedy wszyscy byliby szczęśliwi? Co by było, gdybyś nie uciekał w obrazy tego, jak będzie, które są jedynie powtórzeniem tego, co już było?

Ta wizja jest tak naprawdę punktem wyjścia dla każdego z ludzi, którzy są gotowi wkroczyć w nową erę świadomości.

Nie patrzyłbyś wtedy na świat z perspektywy oczekiwań ego, ale przez pryzmat obserwacji tego, co jest. Twoja motywacja nie byłaby ciągłym szukaniem tego, co już było i co przeżyłeś, by wejść w silny stan emocjonalny, który i tak za jakiś czas minie. Nie byłaby też projektowaniem takiej przyszłości, która stanie się na tyle ekscytująca, że zacznie Cię przyciągać.

M-ego się zastanawia, jak ono będzie wobec tego uczyć motywacji.

Odwoływanie się do tego, co już wcześniej przeżyłeś, oznacza zawsze życie poniżej swoich możliwości. Przecież od tamtego momentu w przeszłości do teraz doświadczyłeś więcej. Szukanie „najlepszego" momentu w przeszłości zawsze odbiera możliwość jego doświadczenia w chwili obecnej. Podobnie tworzenie wizji lepszej przyszłości nie pozwala zauważyć, co się teraz dzieje.

Pierwsze ekstremum. Ego, motywując się przeszłością, zawsze buduje chęć osiągnięcia czegoś w oparciu na tym, co było. To nigdy nie jest wykorzystanie pełnego potencjału, bo to już było i nie pasuje do tego, co jest teraz. Przekonanie, że kiedyś było lepiej, niż jest teraz, samo w sobie powoduje utratę świadomości tego momentu, bo będzie próbowało dopasować dawne warunki do aktualnej rzeczywistości. A ta siłą rzeczy nie może być taka sama,

Scanned by CamScanner

jaka była kiedyś. Prowadzi to do ograniczenia dostępu do aktualnych zasobów, wycięcia części doświadczenia i iluzorycznej tęsknoty za przeszłością. W przeszłości zawsze mogłeś mniej niż to, co możesz dzisiaj — porównując dwa momenty z perspektywy teraźniejszości, tracisz to, czego się nauczyłeś po drodze. Ego buduje bezpieczeństwo zawsze na tym, co zna, co automatycznie staje się ograniczeniem, bo należy odwoływać się do tego samego, już „sprawdzonego". Ale gdybyś chodził do restauracji i zawsze zamawiał to samo jedzenie, nigdy nie poznałbyś innych smaków.

Drugie ekstremum, czyli uzależnienie od nowości, też nie działa — dlatego zostaw świadomości to, jakim „powodem" będziesz kierował się dzisiaj, w tym momencie. Ten powód jest inny. Mimo podobieństw do przeszłości, ma swoją barwę i jest adekwatny właśnie teraz, by nie być adekwatnym za jakiś czas. Zamiast działać w oparciu na tych samych strategiach, co w pewnym momencie przybierze formę kontroli i walki ze zmianą, połóż się na dynamice rzeczywistości i pozwól się prowadzić, odnajdując każdorazowo inną „motywację". Wracając do „lepszych" momentów w przeszłości, nabawisz się nostalgii — odczucia straty i tęsknoty powodowanej wizją przeszłości lepszej niż interpretacja tej chwili. To nie działa w taki sposób, bo przeszłości już nie ma; możesz jedynie odnosić się do tego, co jest adekwatne w tym momencie. Znajdź teraz, gdy czytasz te słowa, powód, który jest odpowiednią motywacją, by robić to, co robisz. Nie myśl w kategoriach tego, co już było, bo wtedy będziesz młodszy intelektualnie i odbierzesz sobie dostęp do mądrości życiowej, którą zgromadziłeś. Pozbądź się oczekiwań, że przeżyjesz to samo, co wcześniej, i przestaniesz wymieniać siebie prawdziwego z tej chwili na rzecz siebie sprzed jakiegoś czasu.

M-ego było przekonane, że należy wrócić do oświecenia, które Mateusz przeżył po raz pierwszy w 2008 roku. Trzy lata wierzył on, że przeszłość jest punktem referencyjnym, zanim się obudził

w tu po raz kolejny. Zrozumiał, że „oświecenie" porównywał do już przeszłego obrazu, a więc intelektualnej (ego) reprezentacji, przez co ograniczał się powrotem do przeszłości.

Na tej samej zasadzie działa motywowanie się przyszłością — ego tworzy wizję tego, co ma być, i czyni ją tak atrakcyjną, żeby Cię przekonać o wartości uciekania w to, co będzie. Wykorzystuje do tego swoje mechanizmy obronne. To ogromny wysiłek. Człowiek identyfikuje się z tym, że jest leniwy (co jest mechanizmem obronnym służącym do uciekania od np. lęku przed porażką), i wtedy zaczyna szukać motywacji. To tak, jakby ktoś szukał tabletki od bólu głowy tylko dlatego, że ciągle uderza głową o ścianę; jeśli przestanie uderzać, nie będzie potrzebował tabletki, bo ból zniknie. Szuka się motywacji dopiero wtedy, gdy nie chce się czegoś robić, ale wtedy jest już za późno. Gdy nie ma sabotaży, które celowo (i najczęściej nieświadomie) uniemożliwiają działanie, człowiek robi to, co powinno być zrobione. Żadne małe dziecko nie ma problemu z motywacją, bo żadne nie wymyśliło jeszcze konceptu, że można robić coś wbrew sobie — ale w takim świecie żyje wielu dorosłych. Sądzą oni, że pewne rzeczy muszą — na przykład pracować — ale nie zauważają, że sami poszli do takiej pracy, w której ich ego czuje się bezpiecznie, a nie do takiej, w której są szczęśliwi. Mają przekonania, że trzeba płacić rachunki, ale sami je nabijają, tworząc koło bez wyjścia. I mimo że nigdy nic nie muszą, to jednak chcą wierzyć, że coś muszą, by realizować na swój temat przekonania, o jakich nie wiedzą.

Każda iluzja przyszłości atrakcyjniejszej niż teraźniejszość buduje oczekiwania, że ten wymarzony obraz się ziści. Motywuje więc iluzja, nadzieja, przywiązanie do wyniku, zamiast czystej radości, miłości, pasji związanej z działaniem. Ten pierwszy sposób jest trudny, wymaga ciągłego przekonywania się i pozostawania na wysokiej intensywności emocjonalnej, a ten drugi nie potrzebuje żadnego wysiłku i jest oczywiście łatwiejszy. W motywacji

Scanned by CamScanner

dąży się do czegoś, czego nie ma, zamiast porzucić te ograniczenia, które w tej chwili nie pozwalają działać z otwartego serca. Motywacja przyszłością ma być lekarstwem na zranioną przeszłość — bo to z niej pochodzą sabotaże, które chcą się uleczyć lepszą przyszłością. Ale to nie jest możliwe — tylko konfrontacja ich może je zmienić.

Czy to znaczy, że nie należy marzyć? Oczywiście, że należy. Należy zauważać, że to, co się dzieje, jest marzeniem — i nie zauważysz tego, jeżeli będziesz uciekał w przyszłość. A gdy już przestaniesz, odkryjesz w naturalny sposób to, co chcesz teraz robić. I zrobisz to, a potem zrobisz kolejną rzecz. I tak pojawi się ktoś, kto będzie chciał skorzystać z Twoich usług. Zaczniesz być pomocny dla świata i świat Cię wynagrodzi. Dotknie Cię część materialnej energii w postaci pieniędzy, sukcesu, a Ty nie będziesz tego traktował jak zbawienie, ale jak prezent od Boga. I będziesz rozumiał, skąd ten prezent się bierze, i nie przywiążesz się do niego. I o tym będziesz pamiętał.

Terapeuta: W czym mogę Ci pomóc?
Maciek: Nic mi się nie chce. Zmotywuj mnie.
Terapeuta: Nie muszę. Już jesteś zmotywowany, bo bardzo chce Ci się nie chcieć.
Maciek: Co?
Terapeuta: Każdy leń jest zawsze zmotywowany do tego, by leniuchować. I to do czegoś służy. Po co leniuchujesz? Co Ci to daje?
Maciek: Nie wiem.
Terapeuta: Nie możesz wiedzieć, inaczej byś nie leniuchował, tylko robił to, od czego to lenistwo Cię uwalnia.
Maciek: Od obowiązku?
Terapeuta: Czego?
Maciek: Tego, że muszę być naprawdę dobry?

Terapeuta: Kiedy się nauczyłeś tego, że musisz być naprawdę dobry?
Maciek: Nie pamiętam.
Terapeuta: Bo przykryłeś to historiami o dążeniu do wyjątkowości, byciu najlepszym, największym itd. Pod spodem jest coś zupełnie innego.
Maciek: Rodzice zawsze wymagali ode mnie, bym miał najlepsze oceny.
Terapeuta: A Ty, będąc tym małym dzieckiem, do jakiego wniosku doszedłeś, czując, że rodzice tego od Ciebie wymagają?
Maciek (*zaczyna płakać*): Że jestem gorszy.
Terapeuta: Zostań z tym i obserwuj to odczucie. To od niego całe życie uciekasz w bycie najlepszym, co powoduje napięcie i stres związany ze spełnianiem czyichś oczekiwań. I pozornie uwalniasz się od tego, uciekając w lenistwo.

Powyższy dialog pokazuje, w jaki sposób ego ucieka w motywację jako panaceum na ograniczenia wynikające z nieuleczonego bólu z przeszłości. Żeby ego zrobiło cokolwiek — nawet by leniuchowało, co wymaga ogromnej pracy (często dużo większej niż wykonanie czynności, od której się ucieka) — potrzebuje paliwa; tym paliwem jest właśnie motywacja. Nie jest ona potrzebna, póki jesteś na rzece tao, podłączony do flow — na przykład nie trzeba Cię motywować do zrobienia tego, co lubisz robić. Ale ego zawsze potrzebuje powodów, przeramowań, podstaw do swego działania — i będzie ich szukać, a kiedy znajdzie, wprowadzi je w życie. Gdy przestajesz mieć ograniczenia, które ciągniesz za sobą od wielu lat, wtedy w zupełnie inny sposób budujesz relacje z chwilą obecną i definiujesz siebie poprzez jej pryzmat. Ona Cię napędza i z niej idzie energia. I chociaż ludzie będą Cię pytali, projektując własne ograniczenia, skąd masz tyle czasu, zasobów, energii, to nie wszyscy zrozumieją odpowiedź, że ona nie jest Twoja, że Ty jedynie

Scanned by CamScanner

się do niej podłączasz. Żeby to podłączenie stało się możliwe i trwało coraz dłużej, konieczne jest ćwiczenie świadomości po latach identyfikacji z ego. Przechodzisz z wewnątrz na zewnątrz, z ego na tao, z pełni na pustkę, z wiedzy na otwartość, z przeszłości na teraźniejszość.

Nie ma czegoś takiego jak niemotywujące się ego. Ono zawsze jest zmotywowane, choćby na podstawowym poziomie, aby przeżyć. Jest zmotywowane, by cierpieć. Jest zmotywowane, by leniuchować. Jest zmotywowane, by się smucić. By pożądać i udowadniać. Musi być zmotywowane, bo jego energia pochodzi zawsze z iluzji — z tego, co było, albo z tego, co będzie — ale w obu przypadkach tego już nie ma. Ego nie jest podłączone do tao, więc nie ma mocy samo w sobie. Iluzja nie może mieć mocy, bo jest iluzją. Ludzka wiara, która przenosi góry, daje tę moc. A organizacja świata w oparciu na tej wierze tworzy prawdziwą wirtuolandię, w której człowiek na co dzień żyje, oglądając swoje projekcje i utwierdzając się w nich. Każde działanie ego jest nastawione na określoną korzyść, mimo że może ona nie spełniać podstawowych warunków zdroworozsądkowości czy logiczności. Lenistwo w wyżej opisanym przypadku (u Maćka) było ucieczką od napięcia towarzyszącego niskiej samoocenie. Tym samym mężczyzna mógł przesunąć odpowiedzialność za swoje życie na lenistwo i zabezpieczyć się tym, że skoro nie odnosił sukcesów, to nie ryzykował porażki i niespełnienia oczekiwań, jakie miał w stosunku do siebie. Dopóki Maciek nie zda sobie z tego sprawy, dopóty to lenistwo będzie potrzebne i przydatne, by uchronić go od poczucia gorszości (czyli core story przykrywającej core feeling). Smutkiem można zwracać na siebie uwagę. Złością uzyskiwać miłość. Depresją — wsparcie i pomoc. To jest prawdziwą motywacją ego, które musi budować taki świat, w jakim jest w stanie przeżyć. Weź pod uwagę, że gdy identyfikujesz się z ego, ono przestaje istnieć jako kapitan Twego statku, stając się podwykonawcą. Nie musisz go

pokonywać, niszczyć, kontrolować — bo to ego relacjonujące się z jedną ze swoich osobowości — ale musisz zrozumieć algorytmy jego działania. I powracać do rzeczywistości, która daje Ci nieskończoną ilość szans.

▮ Ćwiczenie

Niezależnie od tego, gdzie będziesz, skupiaj się na tym, co jest rzeczywistością. Zacznij uczyć się traktowania jej jako punktu odniesienia, do którego zawsze wracasz. Jeśli chodzisz, myśl o swoich krokach. Jeśli siedzisz, obserwuj to, co robi Twoje ciało (np. jak oddycha). Wracaj, zawsze wracaj do tego momentu i trzymając go, wracaj do czynności. Niech Twoje życie świeci blaskiem świadomości. Gdy się zgubisz w myślach (a zgubisz się), wróć znowu. Z czasem będziesz coraz szybciej orientował się, że jesteś w umyśle, i wychodził z niego, wracając do prawdziwego świata. ▮

Liczba zbudowanych na core feelings mechanizmów wydaje się duża, ale wyćwiczenie rozumienia tych algorytmów pozwala identyfikować je za każdym razem szybciej. W gruncie rzeczy, przy tylko kilku, a czasem zaledwie jednym czy dwóch core feelings, łatwiej jest potem zauważać, że mechanizmy obronne ciągle dotyczą tego samego pod spodem.

Niezwiązane pozornie problemy pochodzą z tego samego źródła i są jego metaforyczną realizacją. Nie widzisz, że dotyczą tego samego, bo jesteś zidentyfikowany z każdym z nich i wchodzisz w minimodele świata, nie zauważając czegoś większego. Gdy patrzysz na kawałek chodnika, nie widzisz ulicy. Nie widząc ulicy, nie zobaczysz dzielnicy, a nie widząc dzielnicy, nie zobaczysz miasta itd. Teraz pomyśl — ktoś patrzy na kawałek chodnika i go określa. Potem patrzy na krawężnik i myśli, że to coś zupełnie innego. I na pewnym poziomie jest to coś innego, ale z opisywanej tutaj perspektywy przestaje być, bo zauważasz elementy wspólne.

Scanned by CamScanner

Gdy staniesz w takim miejscu, z którego widać i kawałek chodnika, i krawężnik, z tej perspektywy zobaczysz znacznie więcej i zauważysz elementy wspólne, np. to, że oba są częścią ulicy. Gdybyś więc nie chciał oglądać tej ulicy, nie musisz wcześniej sprawdzać, jak się czujesz na krawężniku — bo rezygnując z oglądania ulicy, rezygnujesz też z oglądania wszystkich elementów, które się na tę ulicę składają (zgodnie z zasadą: jeśli nie smakuje Ci ananas, to jego kawałek też Ci nie będzie smakował). Tak samo było z lenistwem Maćka, który mógłby się skupiać na poszczególnych kontekstach, np. lenistwo w domu, lenistwo w pracy itd., albo nawet bardziej je podzielić: lenistwo w domu na kanapie, lenistwo w domu w kuchni, lenistwo w domu na łóżku. Albo: lenistwo w pracy w stołówce, lenistwo w pracy przy biurku itd. Ale terapeuta nie poszedł w tym kierunku, lecz zaczął od razu zwiększać pole świadomości, by ukazać Maćkowi core story, która umożliwi mu odczucie core feeling. Poniżej znajdziesz procesowe wytłumaczenie ich rozmowy.

Terapeuta: W czym mogę Ci pomóc?

Pytanie zakłada, że rolą terapeuty jest pomaganie (ale nie: robienie czegoś za kogoś, dawanie gotowych pomysłów, rozwiązywanie problemu klienta — bo tylko on może go rozwiązać).

Maciek: Nic mi się nie chce. Zmotywuj mnie.

Maciek nie widzi, że musi chcieć nic nie robić, by jego strategia działała.

Proponuje przeniesienie odpowiedzialności na terapeutę, co spowodowałoby powstanie nierealnego celu — nie można nikogo zmotywować, podobnie jak nie można się za kogoś wysikać. Można jedynie stworzyć warunki, w których dana osoba się zmotywuje sama (lub się sama wysika).

Terapeuta: Nie muszę. Już jesteś zmotywowany, bo bardzo chce Ci się nie chcieć.

Terapeuta nie przyjmuje propozycji Maćka (odpowiadając: „nie muszę") i wyjaśnia mu sposób działania mechanizmu. Tym samym pokazuje, że Maciek jest zmotywowany, a więc lenistwo nie jest problemem. Problemem jest niewłaściwe ukierunkowanie tej motywacji.

Maciek: Co?

Terapeuta: Każdy leń jest zawsze zmotywowany do tego, by leniuchować. I to do czegoś służy. Po co leniuchujesz? Co Ci to daje?

Terapeuta neurolingwistycznie odsuwa Maćka od identyfikacji z jego przekonaniami („każdy leń", a więc nie „Maciek", do którego się wtedy bezpośrednio zwraca). To pozwala Maćkowi spojrzeć z boku na strategię działania ego.

Następuje odklejenie historii oceniającej (lenistwo jest złe) od neutralnej strategii. Nie ma już „problemu", jest „strategia", czyli sposób postępowania.

Terapeuta wchodzi na głębsze poziomy, szukając zysku wtórnego („co Ci to daje?") — korzyści, jaką ma ego, używając takiego systemu motywowania się. Po jej znalezieniu można będzie zmienić sposób realizowania tej korzyści na inny albo w ogóle zakwestionować core story, które się ujawni.

Maciek: Nie wiem.

Terapeuta: Nie możesz wiedzieć, inaczej byś nie leniuchował, tylko robił to, od czego to lenistwo Cię uwalnia.

Ignorancja (brak wiedzy) Maćka jest akceptowana przez terapeutę, uczącego klienta sposobu traktowania siebie — po raz kolejny, zamiast oceniać negatywnie sposoby jego aktualnego myślenia, potwierdza je (akceptuje ich istnienie) i proponuje inną

Scanned by CamScanner

wersję rzeczywistości. Tym samym Maciek ma wybór, a terapeuta realizuje prawdziwą pomoc, w której, tworząc sprzyjające warunki, klient sam pomaga sobie.

Terapeuta proponuje kolejny poziom zysku, jakim jest wolność. Chociaż nie ma czegoś takiego jak „wolność od" ani „wolność do" (bo jest to transcendentna idea wykraczająca poza ego), to jednak ego uczyni z niej zniekształcony koncept, który ma uwolnić od czegoś innego. Terapeuta o tym wie — dlatego wykorzystuje ten algorytm i uczy Maćka, w jaki sposób on działa. Tym samym tworzy warunki procesowe (formę), którą klient sam wypełni treścią. Im dłużej będziesz pracował nad sobą i ze sobą, tym bardziej będziesz odchodził od treści i lepiej widział wzorce formy, na których jest ona tworzona.

Maciek: Od obowiązku?

Maciek odnajduje głębszą historię („muszę coś robić") — strategię motywacyjną. Na tym etapie jest w stanie zobaczyć o wiele więcej i nie wróci już do schematu „lenistwa w", bo rozumie, że tu wcale nie o lenistwo chodzi.

Terapeuta: Czego?

Po raz kolejny terapeuta zgłębia temat, szukając core story. Obowiązek to ulica, chodzi o poznanie krawężnika — konkretnego fragmentu, od którego zaczęła się budowa całej ulicy. Zwróć uwagę na konsekwentny sposób myślenia — cały czas terapeuta szuka core story, która skrywa core feeling. I znowu jest to robione procesowo, bez narzucania treści.

Maciek: Tego, że muszę być naprawdę dobry?

Maciek znajduje jedną ze stron core story: „Muszę być dobry". Jest jeszcze jedna, zgodnie z prawem dualizmu, prowadząca do powstania takiej: „Nie jestem wystarczająco dobry".

Scanned by CamScanner

Terapeuta nie musi wiedzieć, co jest schowane pod spodem (mimo że po wielu latach doświadczeń rozpoznawanie core stories staje się coraz szybsze i łatwiejsze). Musi za to wiedzieć, jak tworzyć warunki, w których klient może sam do tego dojść.

Terapeuta: Kiedy się nauczyłeś tego, że musisz być naprawdę dobry?

Terapeuta szuka genezy — źródła problemu. To jest oglądanie już samego korzenia, ale jeszcze bez odczuwania go.

Terapeuta tworzy warunki, w których przedstawia strategie jako metody myślenia, jakich można się nauczyć. Przeciwieństwem nauczenia się jest oduczenie się (zgodnie z prawem dualizmu), które dla Maćka podświadomie już tworzy możliwości zmiany. To z kolei buduje warunki umożliwiające zmianę i konstruuje dla nich przestrzeń.

Pytanie w metaprogramie linii czasu (więcej na ten temat przeczytasz w książce *AlphaHuman*) umieści genezę w przeszłości, co automatycznie pokaże Maćkowi, że używa on sposobów myślenia, które są względem niego stare. To kolejne odłączanie się od modelu świata, w którym ego identyfikuje jego przeszłość z teraźniejszością.

Maciek: Nie pamiętam.

Terapeuta: Bo przykryłeś to historiami o dążeniu do wyjątkowości, bycia najlepszym, największym itd. Pod spodem jest coś zupełnie innego.

I znów terapeuta akceptuje istniejące warunki, nie zmuszając klienta do niczego. W zamian zwraca jego uwagę na to, że niepamiętanie jest wynikiem innego działania — i ono jest uświadomione Maćkowi.

Terapeuta proponuje pewne treści („Bo przykryłeś to historiami o dążeniu do wyjątkowości, bycia najlepszym, największym itd."), wynikające z historii o byciu naprawdę dobrym. Mimo że co

do poszczególnych metafor może się mylić (może ego nie używa schematu „największy", ale zamiast niego: „najbardziej skuteczny"), to sens całości został zachowany.

Maciek: Rodzice zawsze wymagali ode mnie, bym miał najlepsze oceny.

Maciek znajduje doświadczenie — to czyste, informacyjne wspomnienie, ani dobre, ani złe, i dopiero na jego podstawie nastąpi interpretacja ego. Dzięki temu mężczyzna zyskuje punkt odniesienia w postaci rzeczywistego fragmentu przeszłości. Jej nigdy nie można zmienić, ale też nie ma powodu, by chcieć ją zmienić — zrozumienie tego, po co ta karma miała miejsce, jest zawsze wyzwalające.

Terapeuta: A Ty, będąc tym małym dzieckiem, do jakiego wniosku doszedłeś, czując, że rodzice tego od Ciebie wymagają?

Terapeuta umieszcza osobowość małego dziecka (w rzeczywistości Maciek jest dorosłym mężczyzną) na linii czasu, tym samym po raz kolejny odklejając klienta od identyfikacji z czasem i z osobowością. Jednocześnie jedynym sposobem, by odpowiedzieć na pytanie, jest dopuszczenie do głosu tego dziecka, które odpowie swoją interpretacją powyższego doświadczenia.

Terapeuta przechodzi na poziom odczuć — stwarza warunki do pojawienia się core feeling. Gdy jest już core story (ostatni mechanizm obronny), wtedy można poznać core feeling.

Maciek (*zaczyna płakać*): Że jestem gorszy.

To jest core story. Wraz z nim pojawia się core feeling, a jego nadejście czuć o wiele mocniej niż jakąkolwiek emocję.

Terapeuta: Zostań z tym i obserwuj to odczucie. Zapamiętaj je i zaprzyjaźnij się z nim. To od niego całe życie uciekasz w bycie najlepszym, co powoduje napięcie i stres związany

ze spełnianiem czyichś oczekiwań. I pozornie uwalniasz się od tego, uciekając w lenistwo.

Terapeuta wyjaśnia Maćkowi proces funkcjonowania algorytmów ego. Daje strategię obserwacji odczucia bez identyfikacji z nim.

Terapeuta wraca od znalezionego korzenia z powrotem na poziom liści, czyli życiowych kontekstów, w których te podstawowe przekonania są realizowane (w przypadku Maćka takim kontekstem jest lenistwo). Teraz już mężczyzna rozumie, w jaki sposób poczucie gorszości powodowało lenistwo. Ten proces jest odwrotny do wcześniejszego: najpierw jest schodzenie do piwnicy i oglądanie wszystkich elementów po drodze, znalezienie „tajemnicy" i powrót na powierzchnię, ale z wiedzą, która tę powierzchnię zmienia.

Terapeuta sugeruje zapamiętanie odczucia — tak by Maciek mógł je rozpoznać, kiedy się znowu pojawi. Zaprzyjaźnienie się z nim to kwestia akceptacji — mężczyzna, stając się przyjacielem dla siebie, zaczyna sobie pomagać, zamiast się oceniać i coś sobie udowadniać.

Rozmowa z Maćkiem toczy się dalej, po krótkiej przerwie. Jest ona celowa, by również w ciele zrobić miejsce na zmianę: na nowe zachowania, nowe poglądy, nowe reakcje itp. Maciek oswaja się ze swoimi nieuświadomionymi wcześniej myślami.

Terapeuta: Czy zauważasz obecność tej historii w innych Twoich kontekstach życiowych?
Maciek: Tak, jest ich bardzo wiele.
Terapeuta: A konkretnie?
Maciek: Chodzę na dziwki i płacę im duże pieniądze, wybierając te najlepsze.
Terapeuta: Co jeszcze?

Scanned by CamScanner

Maciek: Mam bardzo drogie ciuchy i sportowy samochód. Jadam w najlepszych restauracjach.

Terapeuta: Wyobraź sobie, że wychodzisz ze swego życia jak z bańki mydlanej i przyprowadzasz do niej mnie. Oprowadź mnie po wszystkich miejscach, które zostały zbudowane na podstawie poczucia gorszości.

Maciek: Firma, mieszkanie, ciało. Relacje z innymi (*znowu płacze*). Całe moje życie jest na tym zbudowane.

Terapeuta: To, co nazywasz życiem, to model świata. Bańka mydlana, która pęka w chwilach prawdy. Życie jest ukryte pod tym modelem.

Maciek: To co ja mam teraz zrobić? Żyję w świecie fałszu i obłudy.

Terapeuta: Co masz albo czego nie masz zrobić, nie jest pytaniem do mnie, ale do Ciebie.

Maciek: Boję się.

Terapeuta: Nie bardziej niż wtedy, gdy uciekałeś. Po prostu teraz poznałeś przyjaciela, którego na razie postrzegasz jako przeciwnika. To odczucie może być najlepszą rzeczą, jaka mogła Ci się przytrafić.

Maciek: Jak to?

Terapeuta: Co musi najpierw się pojawić, by pojawiła się odwaga?

Maciek: Lęk.

Terapeuta: Przez co trzeba przejść, by zbudować mięsień na siłowni?

Maciek: Przez ból. Ale to nie jest ból, bo ja to chcę robić.

Terapeuta: To, czy coś chcesz, czy czegoś nie chcesz robić, nie zmienia faktu, że boli. Ale Twoje chcenie pomaga Ci go zaakceptować i dojść do momentu, w którym ten ból zamienia się w siłę.

Maciek: OK, czyli jak przejdę przez ten ból teraz, to urośnie mi mięsień emocjonalny?

Terapeuta: Nie tylko. Czeka Cię wyjątkowa przygoda.

Maciek: A jak mam się upewnić, że nie skonstruuję nowych światów opartych na iluzji?

Terapeuta: Nie możesz się upewnić, możesz za to cały czas obserwować. Gdy pojawi się odczucie, nie musisz za nim podążać i się z nim identyfikować, bo wiesz, że jest ono na pewnym poziomie nieprawdziwe, mimo że jeszcze bardzo prawdziwie je odczuwasz.

Poniżej wyjaśnienie procesu terapeutycznego.

Terapeuta: Czy zauważasz obecność tej historii w innych Twoich kontekstach życiowych?

Maciek: Tak, jest ich bardzo wiele.

Terapeuta: A konkretnie?

Maciek jest na poziomie generalizacji, dlatego terapeuta konkretyzuje jego wiedzę. Dopóki Maciek nie określi dokładnie tego, co się dzieje w jego życiu, będzie poruszał się po poziomie niewiedzy i „przypadkowo" dotykał odczucia od czasu do czasu. A chodzi o znalezienie konkretnych mierników, które można obserwować.

Rozmowa zmierza w kierunku rozszerzenia pola świadomości. Odkrywając kolejne konteksty, Maciek zwróci uwagę na to, że zbudował duży kawałek swojego życia na jednym odczuciu. Zamiast wchodzić w poszczególne, małe „problemiki" (skupiać się na fragmentach chodnika), od razu odniesie się do core story, które je tworzy (czyli zobaczy całą ulicę). Wtedy będzie mógł je obserwować i przebudowywać model świata na taki, który jest aktualny.

Maciek: Chodzę na dziwki i płacę im duże pieniądze, wybierając te najlepsze.

To, co robi Maciek, nie ma żadnego znaczenia dla całego procesu, bo wynika z tego samego odczucia. Na tej samej zasadzie mógłby powiedzieć, że chodzi do parku i biega. Mimo że w świecie

Scanned by CamScanner

zewnętrznym widzisz bieganie albo gotowanie, albo korzystanie z usług prostytutek, to i tak patrzysz na nie ze swojego punktu widzenia. Te wszystkie zachowania, choć są takie same w świecie zewnętrznym, są napędzane zupełnie innymi powodami. Możesz oglądać osobę przerzucającą gnój, która jest superszczęśliwa albo bardzo niezadowolona. Możesz widzieć kogoś, kto uprawia seks z pięknym partnerem, i wcale nie musisz wiedzieć, co czuje w środku. Ulotne zaspokojenie? Poczucie złudnej władzy? Emocjonalny odlot? Oświecenie? Spełnienie duchowe? Pytanie jest zadawane Maćkowi po to, by to on sam zdał sobie sprawę z tego, co robi i gdzie to robi. Treść jest punktem odniesienia; to ona wzmacnia istnienie świata wewnętrznego ego. To ona buduje nawyki. Nie robiąc tego, co robił wcześniej, Maciek automatycznie odbiera jedzenie pasożytowi. Gdy *Candida albicans* (grzyb powodujący drożdżycę) nie dostaje pszenicy, cukru, alkoholu, wtedy obumiera. Tak samo działa ego — gdy nie tworzysz modelu świata na jego podstawie, wtedy nie ma tego ego w rzeczywistym świecie, pozostaje ono jedynie wirtuolandią — tym, czym zawsze było i czym zawsze będzie. Nie umiera, ale przestaje rządzić życiem człowieka.

Terapeuta: Co jeszcze?

Maciek: Mam bardzo drogie ciuchy i sportowy samochód. Jadam w najlepszych restauracjach.

Maciek odkrywa kolejne konteksty, które stworzył w celu unikania poczucia gorszości. Jest to powtarzalny wzorzec, oparty na jakości produktu. Im lepsza jest jakaś rzecz, tym silniejsze jest odczucie bycia kimś, które przykrywa chwilowo poczucie gorszości. Przykrywa je, jednocześnie je wywołując, bo skoro Maciek szuka czegoś najlepszego, to robi to po to, by nie czuć się najgorzej. I ta motywacja dzieje się w tym samym czasie, obejmując dwa bieguny: „od" (poczucia gorszości) i „do" (poczucia wyjątkowości). Im więcej świata zewnętrznego opartego na ego tworzy mężczyzna, tym bardziej zagrożony i pusty będzie się czuł. To równia pochyła, po której zjeżdża się w kolejne warstwy iluzji.

Terapeuta kontynuuje tworzenie warunków, w których Maciek może sobie uzmysłowić, jaki świat zbudował.

Terapeuta: Wyobraź sobie, że wychodzisz ze swego życia jak z bańki mydlanej i przyprowadzasz do niej mnie. Oprowadź mnie po wszystkich miejscach, które zostały zbudowane w na podstawie poczucia gorszości.

Terapeuta kontynuuje tworzenie warunków, w których Maciek może sobie uzmysłowić, jaki świat zbudował. Korzysta z metafory bańki mydlanej, by przygotowywać grunt pod jej późniejsze pęknięcie. Bańka mydlana jest strukturalnie podobna do ego — bierze się znikąd i donikąd idzie.

Terapeuta stawia się w pozycji odwiedzającego, zgodnie z prawem dualizmu czyniąc drugą stronę gospodarzem. A gospodarz zna swój dom i oprowadzając po nim gości, pokazuje go z zupełnie innej, informacyjnej strony.

Maciek: Firma, mieszkanie, ciało. Relacje z innymi (*znowu płacze*). Całe moje życie jest na tym zbudowane.

Maciek zauważa kolejne fragmenty modelu świata, mając już wgląd obejmujący całą dzielnicę, a nie tylko mały jej fragment (jakim jest lenistwo). Zdaje sobie sprawę, że w jakiejś mierze w świecie iluzji i po raz kolejny włącza to smutek, który powoduje ból, odczucie straty, cierpienia.

Fragmenty tego modelu świata są ważnymi życiowo kontekstami. Swoje ego ciało ogląda każdego dnia w lustrze. W mieszkaniu codziennie przebywa. Samochodem często jeździ. Teraz jednak nie patrzy na ten świat w kategorii pozytywnej, ale negatywnej — bo zrozumiał, czym się kierował, budując go. To stąd pochodzi jego ból.

Scanned by CamScanner

Maciek ucieka w generalizację. To jego ego, które przenosi swoje cierpienie w nowy kontekst, ale jest to ciągle ta sama historia. Maciek, czując się gorszy, najpierw uciekał w bycie najlepszym, a teraz ucieka w bycie najgorszym. Najpierw był superpozytywny, potem supernegatywny. To różne strony tej samej monety.

Terapeuta: To, co nazywasz życiem, to model świata. Bańka mydlana, która pęka w chwilach prawdy. Życie jest ukryte pod tym modelem.

Terapeuta wyprowadza go z błędu poznawczego, którzy brzmi: „mapa świata jest światem". Nie jest tak naprawdę, mimo że tak uważa ego. Na tym polega identyfikacja.

Terapeuta uczy Maćka, czym jest życie, poprzez podanie negatywnej definicji — określa, czym ono nie jest, umożliwiając Maćkowi zdefiniowanie swego życia samodzielnie. Wiadomo już, że nie żyje się w bańce mydlanej, a więc bańka nie jest modelem świata. A to, czym jest, zależy już od Maćka, ale niezidentyfikowanego z powyższym przekonaniem.

Maciek: To co ja mam teraz zrobić? Żyję w świecie fałszu i obłudy.

Terapeuta: Co masz albo czego nie masz zrobić, nie jest pytaniem do mnie, ale do Ciebie.

Ego Maćka przesuwa na terapeutę odpowiedzialność, której on nie jest w stanie wziąć. Nie ma jednak możliwości, by odpowiedział on Maćkowi na jego pytanie, bo nikt oprócz Maćka nie jest w tym zakresie kompetentny. Wszyscy mogą tworzyć warunki, w których mężczyzna zdecyduje się podjąć tę decyzję (np.: dając rady, namawiając, proponując, sugerując), ale w ostatecznym rozrachunku on jeden ma moc decyzyjną, bo dopiero wtedy stanie się odpowiedzialny za konsekwencje swoich wyborów. Inaczej jego ego wróciłoby do historii, że to nie on, ale terapeuta jest odpowiedzialny za życie Maćka. Dlatego terapeuta nie odpowiada na treść, ale odnosi się do intencji pytającego.

Maciek: Boję się.

Terapeuta: Nie bardziej niż wtedy, gdy uciekałeś. Po prostu teraz poznałeś przyjaciela, którego na razie postrzegasz jako przeciwnika. To odczucie może być najlepszą rzeczą, jaka mogła Ci się przytrafić.

Maciek wchodzi w kolejne historie na temat tego, co odkrył. To naturalny proces, jego ego nadal się broni, tylko w nieco inny sposób. Jest zrozumiałe, że mężczyzna się boi. Bał się od dawna, ale o tym nie wiedział.

Terapeuta pokazuje Maćkowi, że ten lęk pochodzi od tego samego poczucia gorszości. Core feeling jest teraz na powierzchni i ego nadal się przed nim broni. Tym razem przedstawia się ono już nie jako najlepsze, ale jako gorsze, stąd też ucieka w historie o słabości. Ten moment jest kluczowy. Jeśli Maciek uwierzy w historie z drugiej strony spektrum, to znowu zasłoni sobie to, z czym powinien się skonfrontować, by być wolnym.

Pokazanie, że to core feeling nie jest przeciwnikiem, ale przyjacielem, stwarza warunki do transformacji lęku w ciekawość (proces naturalny, gdy człowiek często interesuje się tym, czego się wcześniej bał).

Komentarz o „najlepszej rzeczy, jaka się mogła przytrafić" tworzy dalsze możliwości poznawcze, takie jak zainteresowanie procesem i zaprzyjaźnienie się z nim. Odrzucona osobowość Maćka, zaproszona do udziału w jego życiu, nie musi się już chować po kątach jego podświadomości; ona niesie ze sobą wartościowe zasoby Maćka, o których posiadaniu ten jeszcze nawet nie wie.

Maciek: Jak to?

Terapeuta: Co musi najpierw się pojawić, by pojawiła się odwaga?

Scanned by CamScanner

Maciek: Lęk.

Terapeuta: Przez co trzeba przejść, by zbudować mięsień na siłowni?

Maciek: Przez ból. Ale to nie jest ból, bo ja to chcę robić.

Terapeuta: To, czy coś chcesz, czy czegoś nie chcesz robić, nie zmienia faktu, że boli. Ale Twoje chcenie pomaga Ci go zaakceptować i dojść do momentu, w którym ten ból zamienia się w siłę.

Maciek rozumie, że nie ma dostępu do wyższych uczuć (odwaga, miłość, życzliwość) bez przechodzenia przez niższe. Nie rodzimy się odważni albo życzliwi, uczymy się tego w zupełnie inny sposób niż poprzez intelekt w szkole. Doświadczając cierpienia i akceptując je, rodzisz energię, która jest silniejsza niż to cierpienie, a dodatkowo wzbogacona o pierwiastek dobroci. Dlatego tolerancja rodzi się z wcześniejszej wrogości, akceptacja z gniewu, pewność z wątpliwości, siła z lęku. Ludzie, unikając ich, skazują siebie na życie bardzo niedojrzałymi wibracjami — adekwatnymi dla małych dzieci, którymi byli, ucząc się tego.

Terapeuta pomaga Maćkowi zrozumieć, że nie należy uciekać w przeramowanie bólu („to nie jest ból, bo ja to chcę robić"), tylko z nim pozostać, obserwując go. Ból jest bólem, dopóty nie przestaje nim być. Gdy ktoś ucieka od bólu w jego redefinicję, zanim samodzielnie nastąpi transformacja, to bierze larwę już za motyla. To tak nie działa, bo larwa jest larwą, dopóty nią jest, a jeśli kiedyś zamieni się w motyla, to wtedy nie będzie już larwą, lecz motylem. Larwa to larwa, motyl to motyl, i między tymi dwoma stadiami jest okres przejścia z jednego na drugie. Ten okres przejścia jest zawsze chaotyczny, bo niszczy jeden porządek, nie zbudowawszy jeszcze drugiego. Twoja wiedza, że larwa zamienia się w motyla, może Ci pozwolić na pojawienie się cierpliwości, ale sama w sobie nie dokona transformacji. Stąd też terapeuta pokazuje Maćkowi, że ból jest bólem, niezależnie od tego, co Maciek na jego temat

uważa. Odchodzenie od niego w historie hamuje organiczną (umysłowo-somatyczną) możliwość zajścia zmiany. To jak wyjęcie z pieca ciasta, które jeszcze nie jest gotowe. Smakowo ani zdrowotnie nie będzie takie jak już upieczone.

Maciek: OK, czyli jak przejdę przez ten ból teraz, to urośnie mi mięsień emocjonalny?

Terapeuta: Nie tylko. Czeka Cię wyjątkowa przygoda.

Maciek ma wyobrażenie na temat tego, co się wydarzy, ale samo wyobrażenie nigdy nie odda doświadczenia. Dlatego terapeuta, nazywając przyszłość wyjątkową przygodą, tworzy szerokie pole do ćwiczenia. Czym jest owa „wyjątkowa przygoda", pozostanie tajemnicą, dopóki Maciek nie zacznie ćwiczyć.

Maciek: A jak mam się upewnić, że nie skonstruuję nowych światów opartych na iluzji?

Terapeuta: Nie możesz się upewnić, możesz za to cały czas obserwować. Gdy pojawi się odczucie, nie musisz za nim podążać i się z nim identyfikować, bo wiesz, że jest ono nieprawdziwe — na pewnym poziomie, mimo że bardzo prawdziwie je odczuwasz.

Wątpliwość Maćka może zamienić się w pewność. Gdy celem jest transcendentna obserwacja, przenikająca jakikolwiek koncept poznawczy, połyka ona także „pewność". Szukając jej, Maciek musi założyć, że wątpi — i w ten sposób koło się zamyka. Obserwując, nie ma znaczenia, czy mężczyzna będzie czuł „pewność", czy „niepewność", bo świadomość obejmie oba te ekstrema, w wyniku czego powstanie uczucie wyższe. Terapeuta wyjaśnia Maćkowi procedurę ćwiczenia, tak by pamiętał, że obserwacja nie jest identyfikacją. Tym samym Maciek nie wychodzi z rozwiązaniem rozłożonym w czasie — z zadaniami, które może wykonywać. Zmiana jego stylu życia, w wielu ważnych kontekstach życiowych, nawet logistycznie nie może nastąpić w ciągu kilku dni.

Scanned by CamScanner

Terapeuta uczy Maćka, że emocje są faktem — bo gdy mężczyzna je czuje, to jest to dla niego prawdziwe i namacalne doświadczenie. Ale myśli, które do nich prowadzą, są do zakwestionowania. Zadając pytanie, czy przekonanie o jego bezwartościowości jest zgodne z prawdą, Maciek może odkryć, że jest ono iluzją. A wtedy to ono go opuści.

Każda myśl jest i prawdziwa, i nieprawdziwa. Prawdziwa, bo dopóki w nią wierzysz, dopóty tworzy ona świat, w którym żyjesz. To nie ma znaczenia, czy dla kogoś innego, w oparciu na nauce, obiektywnych faktach czy jakimkolwiek innym punkcie odniesienia, jest ona nieprawdziwa. Nic nie jest przekonujące dla umysłu, poza nim samym, stąd jesteś jedyną osobą, która może siebie (swoje ego) przekonać. Jednocześnie każda myśl jest oparta na wybiórczym sposobie reprezentowania świata, musi więc być nieprawdziwa w stosunku do rzeczywistości, bo mapa terytorium nie jest terytorium. Nie możesz powiedzieć nic, czego nie pomyślisz. Nie możesz pomyśleć nic, co nie byłoby powiązane z czymś już istniejącym w Twoim umyśle jako model świata. Ten model świata jest prawdziwy w stosunku do samego siebie. Jego relacja z rzeczywistością jest podstawą zdroworozsądkowego życia, w którym model na poziomie mentalno-emocjonalnym umożliwia sercu bycie otwartym, duszy doświadczanie, emocjom pojawianie się, a myślom przemijanie. Model świata jest zawsze wirtuolandią — niezależnie od tego, jak bardzo przypomina „rzeczywistość". Musi nim być, bo na pewnym poziomie nie istnieje, będąc zestawem niematerialnych, niewidzialnych myśli. Ale na innym poziomie istnieje; co więcej, łączy się również ze światem materii poprzez psychosomatyczną konstrukcję człowieka — emocje odczuwane są w ciele i powodują jego zmiany. Wiadomo już na dzień dzisiejszy, że stany emocjonalne są odpowiedzialne za określone choroby, np. zdenerwowanie może doprowadzić do zawału serca. Emocje mają wpływ na całe nasze ciało i biorą udział w każdej chorobie,

zaburzając harmonię holistycznego organizmu, jakim jest człowiek. Przykładowo, rak jako choroba XXI wieku, ciągle pozostaje dla medycyny akademickiej przeciwnikiem, na którego stosuje ona metody naświetlania, wycinania i zabijania, często przegrywając z kretesem; nawet jeśli rak zginie, to zawsze dzieje się to kosztem organizmu. Inne metody radzenia sobie z rakiem, mimo ich udowodnionej i sprawdzonej skuteczności, są wciąż niedopuszczane przez medycynę konwencjonalną. Być może (jeśli tak ma być) ta sytuacja ulegnie zmianie.

M-ego uważa, że jest to niemożliwe w najbliższym czasie, ze względu na firmy farmaceutyczne, zarabiające na leczeniu raka wielkie pieniądze. Choroba to najlepszy biznes XXI wieku.

Model świata zawsze tworzy się na podstawie doświadczenia lub naśladowania innego modelu świata. W pierwszym przypadku znaczy to, że możesz nauczyć się, przykładowo, iż gorąca woda parzy, bo wsadziłeś rękę do garnka z wrzątkiem. A w drugim przypadku nabywasz wiedzy dlatego, że ktoś Ci o tym powiedział (np. rodzice). Obie metody są ważne, z pewnymi różnicami:

— Opieranie się jedynie na modelach innych osób zdaje Cię na łaskę/niełaskę ich interpretacji świata, co zawsze ogranicza Twoje możliwości; to ekstremalny autorytet zewnętrzny, prowadzący do pasywności.

— Opieranie się jedynie na własnym doświadczeniu jest niemożliwe — jeśli nie znasz się na winach, a chcesz kupić butelkę odpowiednią do czerwonego mięsa, niezapytanie sprzedawcy może się skończyć wybraniem wina słodkiego deserowego, co w najlepszym wypadku doprowadzi do negatywnego doświadczenia smakowego; takie działanie to drugie ekstremum autorytetu (w tym przypadku wewnętrznego), prowadzące do upartości oraz arogancji.

— Opieranie się na modelach świata innych osób jest elementem ewolucji człowieka — niemowlę bez opieki dorosłych by nie

Scanned by CamScanner

przeżyło, więc musi naśladować ich język werbalny i niewerbalny, biorąc gotowe strategie.

Skąd użytkownik umysłu może wiedzieć, że programy podawane przez różne modele są prawdziwe? Musi sprawdzić — nie tylko doświadczalnie (sugestia zjedzenia czegoś może się skończyć śmiercią ciała), ale też intuicyjnie (czyli poprzez transcendentny, wychodzący poza umysł system decyzyjny). Skąd może wiedzieć, że coś, co działało i było adekwatne kiedyś, nadal takie pozostaje? Musi obserwować — jeśli jakaś strategia okaże się nieaktualna, to wtedy trzeba ją porzucić i nauczyć się nowej, aktualizując informacje. Skąd może wiedzieć, że to, co robi, działa? Musi być otwarty na feedback, czyli informację zwrotną. Jest to odpowiedź rzeczywistości na energię wysyłaną przez umysł. Przykładowo, gdy dziecko uderzy się w głowę podczas nauki raczkowania, rzeczywistość nauczy je, co oznacza upadek.

Modele świata wymagają permanentnej aktualizacji w zakresie samych siebie — ponieważ zmieniają się metafory i informacje, korzystanie ze starych wzorców po jakimś czasie jest już nieadekwatne i nie działa. Ponieważ sposoby zarządzania umysłem i rozumienia tego, kim jest człowiek, nie znajdują się w aktualnym grafiku ministerstwa edukacji, ludzie nie wiedzą o tym, że dojrzewanie umysłu jest takim samym procesem jak dojrzewanie ciała. Że istnieją przekonania, które trzeba zmieniać. Że emocje zniekształcają wizję. Że to, co czują, jest kwestią tego, jak myślą itd.

Na świecie jest wiele obrazów, które przypominają *Słoneczniki* van Gogha. Jeśli kopia jest dobrze zrobiona, odda w jakiejś mierze oryginał. Jeśli jest zrobiona przez prawdziwego eksperta, ktoś bez odpowiedniego doświadczenia nie zauważy różnicy. A jeśli dodatkowo wie, że oryginał jest w National Gallery w Londynie, wtedy ogląda każdą kopię z zupełnie innym podejściem. Posłużmy się metaforą umysłu: oryginalne *Słoneczniki* to tao, ich kopia to model świata, z tymi różnicami, że tao nigdy nie można poznać

intelektualnie, a jedynie świadomością, a jeśli żyjesz ze swoim modelem świata, pamiętając, że nie jest on rzeczywistością (nawet jeśli został stworzony na jej podobieństwo), wtedy obserwujesz go i pozostajesz ponad światem iluzji, z jakich ten model jest zbudowany.

Każdy model świata jest mniej lub bardziej adekwatny do rzeczywistości — tak jak każda kopia obrazu jest mniej lub bardziej podobna do oryginału, ale nigdy nie jest oryginałem. Gdy pozostajesz zidentyfikowany z myślami, żyjesz w przekonaniu, że Twój model świata jest światem, zamiast pozostawania poza tym modelem, by być zawsze czymś więcej niż myśl. Pamiętanie o tym to świadoma uważność. Niepamiętanie to wchodzenie w sen i halucynacje.

„Rozwijanie" modelu może przebiegać na trzech frontach: nieświadomym ego, świadomym ego i na froncie świadomym. Nieświadomy rozwój ego to przypadkowe dla użytkownika tworzenie się modelu świata na podstawie interpretacji przeżyć i doświadczeń życiowych. Tak żyje większość ludzi. Pozostają oni we śnie, póki nie pojawi się możliwość przejścia na kolejny poziom — świadomego ego (samo założenie jest umowne — nie ma czegoś takiego jak świadome ego — gdyby ego było świadome, przestałoby być ego). Ten poziom charakteryzuje się celowym rozwojem — człowiek dowiaduje się, że może sam wpływać na swoje życie, i podejmuje działanie w tym kierunku, bo poznał technologie wywierania wpływu, przeczytał książki o rozwoju osobistym albo studiował psychologię. Obojętnie z jakiego powodu, człowiek podejmuje działanie mające na celu bycie lepszym i rozwinięcie swego życia w taki sposób, w jaki się chce. Z przypadkowości istnienia i bycia wynikiem tego, co się dzieje na poziomie interpretacji ego, zaczyna tworzyć takie interpretacje, które są użyteczne, korzystne, przydatne. Ta kategoria umysłów będzie dążyła do sukcesu, do bycia lepszym, efektywniejszym. W świecie zachodnim jest to wzorzec,

Scanned by CamScanner

do jakiego należy dążyć. To wciąż świat ego. Trzecim poziomem jest świat świadomości — nie jest to świat rozwoju, bo nie ma czego rozwijać (mimo że rozwój jest efektem ubocznym tego procesu), ale świat rozumienia. Jest ono transcendentne, bo punktem wyjścia i wejścia jest świadoma obecność, w której intelekt się przegląda. Rośnie w kierunku Boga, a nie w kierunku jego podobieństwa (czyli od Niego). Wybierając taką ścieżkę, porzucasz przeszłość i oglądasz to, co jest, nie tracąc gruntu pod nogami.

Mateusz dzisiaj odczuwał lęk. W metaforze rzeczywistości: jego córka się przewróciła i nabiła sobie guza na czole, płakała. W pewnym momencie zaczęła zasypiać, co ego Iliany (żony Mateusza) zinterpretowało jako tracenie przytomności. M-ego zidentyfikowało się z tą historią, dając mu odczuć lęk. Trwało to może dwie sekundy, gdy Mateusz objął ten lęk świadomością i trzymał rzeczywistość. Czując ten lęk, nie podążał za nim. Pomagał żonie zrobić to samo, powracając z nią do chwili obecnej. W tej obecności pojechali do szpitala i zrobili to, co należało. W tej obecności, idąc za swoją intuicją, nie zdecydowali się na prześwietlenie czaszki. W tej obecności również, mimo wcześniejszych innych propozycji, lekarz zmienił zdanie.

Punktem wyjścia na tej ścieżce jest prawda. Życzliwość. Spokój. Miłość. Obecność. Poddanie. Pokora. Niewiedza, w której rodzi się wiedza.

Scanned by CamScanner

5

Mechanizmy obronne

Ego korzysta z bogatego zestawu gotowych strategii poznawczych, które gwarantują jego istnienie. To mechanizmy obronne — za ich pomocą ego zapewnia sobie funkcjonowanie, choć tak naprawdę są to mechanizmy jego istnienia. Ten zestaw algorytmów, raz poznany i systematycznie ćwiczony, staje się niezwykle skutecznym filtrem, za pomocą którego zauważysz różnice między światem wirtualnym a światem rzeczywistym. Rozpoznanie tych różnic pomaga podejmować decyzje i żyć takim życiem, które opiera się na prawdzie, a nie na jej zniekształceniach. W tym rozdziale poznasz najważniejsze strategie działania ego oraz ćwiczenia służące do ich obserwacji. Sam fakt niepodążania za nimi już umożliwia Ci zostawienie miejsca na tao, które wypełni Cię tym, co powinieneś wiedzieć. Idąc natomiast za ego, wejdziesz w świat pewnych określonych reguł, które mają konsekwencje uniemożliwiające dostęp do akceptacji, miłości, spokoju i pozostałych uczuć. Nie jest to lista zamknięta, ale w oparciu na doświadczeniu Mateusza reguły te są najczęściej występującymi strategiami działania ego. Jeśli głębiej interesujesz się tą tematyką, zainwestuj w wiedzę z zakresu psychologii.

WYPARCIE

Mechanizm ten polega na celowym zepchnięciu do nieświadomości określonych myśli, emocji, odczuć, fantazji, uczuć, wspomnień po to, by odsunąć się od cierpienia powodowanego przez core feeling, na którym są zbudowane pewne historie życiowe. Obrona przed tymi negatywnie postrzeganymi konsekwencjami polega na celowym niedopuszczaniu do siebie określonych informacji, w wyniku czego zidentyfikowany z wyparciem umysł ma wrażenie, że unika cierpienia. Jest to rozwiązanie jedynie pozorne — cierpienia uniknąć się nie da, można je jedynie pokochać, więc wyparcie spycha problem w amnezję. Wśród sytuacji obrazujących omawiany przykład można opisać taką: chłopak widzi pijącego ojca i obserwuje jego brak odpowiedzialności, złośliwość, krytykanctwo. Wypiera te cechy, idąc w drugie ekstremum, a wraz z nimi wypiera także ich jasną stronę mocy — obsesyjna odpowiedzialność zamienia się więc w kontrolę, niechęć do złośliwości zamyka dostęp do asertywnego poczucia humoru, a brak krytykanctwa staje się przymusowym optymizmem.

Nie ma możliwości wyparcia czegokolwiek bez odczuwania cierpienia tym spowodowanego. Jesteś pełnią i nie ma znaczenia, czy to akceptujesz, czy też nie, czy zdajesz sobie z tego sprawę, czy nie — taki się urodziłeś, na podobieństwo Boga. Dlatego wypieranie czegokolwiek zawsze oznacza poszukiwanie substytutu w świecie zewnętrznym (najczęściej w postaci relacji z innymi), bo siłą rzeczy potrzebujesz dostępu do całości siebie. Z tego powodu żona, która wyparła swą inteligencję, będzie szukała partnera, który jej to „zapewni" (np. mając tytuły uniwersyteckie). A mąż, który wyprze swoją głupotę (nie będzie akceptował swoich błędów), może szukać głupiej żony (uważającej się za taką), bo ego przy niej dopełni brakujące ogniwo mechanizmu. W ten sposób powstają

Scanned by CamScanner

fantomowe związki, w których miłość będzie czasami przykrywana mechanizmami zależności. Znalezienie tego, co wyparłeś, i zaakceptowanie tego jest drogą do odzyskania wolności.

▮ Ćwiczenie

Poszukaj powtarzających się wzorców, które dopełniają Twoje ego. Jakich cech szukasz w ludziach, którymi się otaczasz? Nie patrz przez pryzmat „logicznych oczekiwań", ale rzeczywistych, mierzalnych zachowań — np. podkreślasz systematycznie, że w ludziach najważniejszy jest spokój, wiara itd. Zastanów się, czy nie dobierasz sobie ludzi pod względem takich cech, jakich sam nie wykazujesz, i gdy je znajdziesz, zapytaj siebie, z jakiego powodu wyparłeś te cechy. Zyskasz wgląd, który da Ci dostęp do wspomnień, jakie w przeszłości były skojarzone z pewną negatywną interpretacją, doprowadzającą do wyparcia. ▮

PROJEKCJA

Ten mechanizm obronny polega na przypisywaniu innym osobom własnych cech, zachowań, myśli (najczęściej negatywnych), które są często wyparte lub, wręcz przeciwnie, pożądane (czyjeś ego uważa się za inteligentne i tę samą cechę przypisuje innym, np. swoim znajomym). Ego dobiera sobie osoby do relacji na podstawie własnych przekonań, nie kierując się sercem ani karmą. Dlatego albo będzie się kierowało brakiem jakiejś cechy i poszukiwało jej na zewnątrz (projektowane wyparcie), albo będzie ją podkreślało, aby koniecznie udowodnić swoje istnienie (klub inteligentów). Wśród przykładów można znaleźć: ojca, który podejrzewa dziecko o tyranię, ale sam taki jest; negatywne traktowanie przez żonę męża, który sam siebie negatywnie traktuje; ucznia widzącego w nauczycielu autorytet tylko dlatego, że sam uważa się za gorszego od innych.

Są dwa typy projekcji — atrybutywna, gdy własną cechę przypisuje się innym (osoba uważa się za nieciekawą i to samo widzi u innych), oraz komplementarna, gdy wypartą własną cechę widzi się u innych (np. osoba bojaźliwa postrzega innych jako dominujących właśnie dlatego, że jest bojaźliwa i wyparła swoją siłę).

Szczególnym przypadkiem tego mechanizmu jest identyfikacja projekcyjna, która polega na zaprojektowaniu określonego problemu na drugą osobę, by potem go u niej rozwiązać, mając tym samym wrażenie rozwiązania go u siebie. Przykładowo, ktoś jest zdenerwowany i projektuje to na drugą stronę, po czym uspokaja tę osobę i zyskuje przeświadczenie, że problem jest rozwiązany. Ale nie jest — bo druga strona nie ma tego samego przekonania, które spowodowało zdenerwowanie — ma je osoba projektująca. Przez to nie rozwiązuje ona swego kłopotu, bo ucieka od niego w projekcję. Na tej samej zasadzie można by kogoś posądzać o grypę, którą się samemu ma, i chcieć tego kogoś uzdrowić. To nie może działać.

Kiedy projektujesz, tracisz kontakt ze sobą i odpowiedzialność za swoje myśli i zachowania. To uniemożliwia rozwiązanie jakiejkolwiek sprawy i często prowadzi do powstania związków fantomowych. Sam fakt projektowania na drugą stronę określonej potrzeby, np. poczucia gorszości, jest działaniem jednostronnym. Aby stał się mechanizmem dwustronnym, musi zostać zaakceptowany przez drugą stronę, co oznacza, że ona także jest w projekcji. Wtedy, we wspomnianym przypadku, druga strona wypiera np. swoją inteligencję i stąd też jest skłonna do przyjęcia projekcji partnera. Pretensje do partnera zawsze pochodzą z pretensji do siebie, podobnie jak lubienie u niego tych cech, które lubi się u samego siebie.

Scanned by CamScanner

Ćwiczenie

Zacznij odróżniać projektowanie od kalibrowania. Czy to, co zauważasz u innych, rzeczywiście ma miejsce, czy też jest to powtarzający się wzorzec Twojego ego? Czy obarczasz, osądzasz, oceniasz inne osoby w taki sposób, w jaki robisz to sobie? Oddzielając się od projekcji, zaczynasz być bardziej obecny i żyć faktami idącymi z rzeczywistości, a nie pochodzącymi z własnego umysłu. Zastanów się również, jakie problemy dostrzegasz u innych i w jaki sposób są one związane z Twoim ego.

RACJONALIZACJA

W przypadku tego mechanizmu następuje takie przedefiniowanie sytuacji, aby można było uniknąć dysonansu (cierpienia wynikającego z poczucia winy, frustracji itd.). Jest to przeramowanie w służbie ego, służące do przekonania się, że coś jest inne niż w rzeczywistości. Często powodem racjonalizacji jest chęć wywarcia określonego wrażenia, zwłaszcza osób publicznie rozpoznawanych. Przykładem innych racjonalizacji mogą być: gwałciciel tłumaczący sobie, że jego ofiara sama prosiła o seks; oskarżony o korupcję prezydent, mówiący o konieczności zapewnienia sobie bytowych warunków; wojna z terroryzmem, będąca pod spodem metodą na ograbianie społeczeństw z posiadanych praw i wolności; medytacja, pod którą kryje się zawoalowane lenistwo, w jakie ucieka ego. Często takie przeramowania pochodzą z kultury, gdzie za pomocą eufemizmów „chroni się" określone zawody przed dezaprobatą społeczną (nazywając np. sprzątaczkę „konserwatorem powierzchni płaskich") — ale ochrona ta nie zmieni dezaprobaty, która pochodzi z faktu wartościowania zawodów i pozycji społecznych. Edukacja społeczeństwa w kierunku miłości i akceptacji jest

prawdziwym rozwiązaniem, które dotknie przyczyny i zbuduje nowy sposób patrzenia na innych: bez oceniania, ale z docenianiem.

Gdy dokonujesz przeramowań, masz do czynienia z obosiecznym mieczem. Z jednej strony, jest to narzędzie, które pozwala zobaczyć w cieniu zasób, zaakceptować go i nauczyć się z nim żyć. Każde światło świadomości dokonuje przeramowania tego, co się wydarzyło, na czyste doświadczenie. Z drugiej strony, gdy ta technika jest oddana ego, wtedy zaczyna ono tak zmieniać rzeczywistość, by przypominała jego model, zniekształcając tym samym prawdę. Wówczas buduje ono siebie, a nie służy już do poznawania tao. I staje się formą oszukiwania samego siebie.

▮ Ćwiczenie

Sprawdź, w jakich okolicznościach tłumaczysz sobie sytuacje za pomocą racjonalizacji w taki sposób, by obronić swoje ja. Czy czasami przenosisz odpowiedzialność na kogoś innego, nie opierając się na faktach, ale na celowych manipulacjach ego? Czy nie chcesz się przyznać do błędu, do swego cienia, do jakiejś słabości, przez co intelektualizujesz proces i wyjaśniasz go tak, by zachować „dobrą" stronę ja? Zacznij prowadzić dziennik takich ucieczek, każdorazowo zadając sobie pytanie, przed czym uciekasz w taką właśnie fałszywą interpretację. ▮

KSZTAŁTOWANIE FORMACJI REAKTYWNYCH

Ten mechanizm doprowadza do celowego odwrócenia spójności na linii emocja – zachowanie, powodując przejście na takie ekstremum, na jakim ego udowadnia sobie, że jakieś nie jest. Przykładowo, ktoś czuje lęk, ale nie chce się do tego przed sobą przyznać, więc staje się ekstremalnie opanowany, aż do kontrolowania swojej

całej sylwetki i każdego zachowania. Ktoś czuje się bardzo zraniony, więc zaczyna być nadopiekuńczy w stosunku do innych, by ich „uratować" przed tak naprawdę własnym niebezpieczeństwem. Ktoś zaczyna być przesadnie uprzejmy w stosunku do kogoś, kogo nie lubi. Powtarzalny wzorzec jest taki — odczuwać coś i w ramach obrony zrobić coś przeciwnego. Ego tym samym chce sobie udowodnić, że nie ma problemu, dysocjując się od niego i „naprawiając" go czymś innym. Jeśli źle się czujesz, wynika to z Twoich przekonań i to im musisz wyjść naprzeciw. Jeśli zaczniesz robić coś w celu udowodnienia, że niczego Ci nie brakuje (mimo że naprawdę czujesz, że brak jednak istnieje), złapiesz się na wzmacnianiu problemu, bo to z braku akceptacji tego braku wynika Twoje działanie. Wyobraź sobie sytuację, w której ktoś protestuje przeciwko paleniu po to, by ograniczyć swój nawyk palenia — każdy protest będzie wynikał z tego nawyku, a więc ten ktoś ciągle będzie go łączył z paleniem.

Ten sam mechanizm, oświecony świadomością, staje się możliwością budowania mięśnia odwagi. Gdy mimo odczuwanego lęku, kierując się nie uciekaniem, lecz celowym konfrontowaniem się ze swoim cieniem w celu jego poznania, wchodzisz w sytuacje lękowe po to, nauczysz się czegoś nowego na swój temat. Poznasz swój cień tak samo jak Budda, który wrócił kiedyś do wioski, gdzie wcześniej go obrażano. A wrócił jako oświecony i wiedział już, że to, co mówią i robią inni, nie ma na niego żadnego negatywnego wpływu. I mimo ich dalszych obraz, tym razem Budda nie był już obrażony, bo nie wziął tego do siebie. Dlatego, gdy mimo bólu i cierpienia decydujesz się na pozostanie w sytuacji lękowej, budujesz niepowtarzalną moc, która staje się fundamentem relacji z samym sobą. Wiesz już, że siebie nie opuścisz. Liczysz na siebie w zupełnie inny sposób. I odzyskujesz spójność na linii odczucia i emocje – zachowania.

Scanned by CamScanner

Ćwiczenie

Pomyśl, od jakich sytuacji uciekasz, i zacznij się z nimi mierzyć. Zbliżaj się do nich, w takim tempie, by nie uciec w panice, ale też nie wolniej, niż jest potrzebne, byś rósł. Uczyń z tego strategię postępowania.

Zwróć także uwagę, gdzie Twoje ego celowo udowadnia coś, co jest przeciwieństwem tego, co czujesz. Wróć do spójności między odczuwaniem i zachowaniem, tak by pozwolić sobie na ekspresję uczciwości i szczerości w stosunku do siebie. ▮

PRZEMIESZCZENIE

Gdy ego przemieszcza, wybiera alternatywę dla swego działania. Wydaje się ona czymś innym — bo na powierzchni faktycznie jest, natomiast pod spodem masz do czynienia z taką samą motywacją, opartą na obronie swojego ja. Oto przykład: żonaty mężczyzna interesuje się seksem z innymi kobietami. Nie zdradzi żony, bo nie chce ryzykować rozpadu związku, ale za to systematycznie ogląda pornografię. Wydaje mu się, że to coś innego niż zdrada — i z jednej strony ma rację, ale z drugiej strony pod spodem czeka go to samo core feeling i to samo przekonanie, separujące go od pełni. Inny przykład: kobietę ciągnie do plotek z koleżankami, ale ma wyrzuty sumienia, gdy tak postępuje. Dlatego przemieszcza i zaczyna czytać plotkarskie magazyny, w ten sposób substytuując wcześniejsze zachowanie. Ego dalej realizuje się w świecie zewnętrznym, ale człowiek ma wrażenie, że robi coś „dobrego" lub nieproblematycznego. I tak może być w świecie zewnętrznym, ale w jego głowie wzorzec identyfikacji pozostaje taki sam. W kolejnym przykładzie ktoś jest wściekły na innych i wyobraża sobie w myślach ich śmierć. Jednocześnie nie robi tego, przemieszczając to w agresywne gry komputerowe. Tam daje upust swoim wypieranym emocjom. Przemieszczenie więc nigdy nie rozwiązuje problemu, ale realizuje go w inny sposób. Odpowiada powiedzeniu: *z deszczu pod rynnę*, gdzie, mimo powierzchownej zmiany, całość pozostaje pod spodem taka sama.

Szczególny przypadek tego mechanizmu to sublimacja, gdy negatywna cecha jest wykorzystywana w „dobrym" celu. Martin Luther King kieruje więc swój gniew w walkę wyzwoleńczą, a Woody Allen, przebrany za plemnik w jednym ze swoich filmów, leczy swoje kompleksy. W obu przypadkach problem nie jest rozwiązany, ale kierowany w stronę zasobu — wynik jest korzystny, ale metoda działania opiera się na cierpieniu. Gniew, jeśli nie zostanie zaakceptowany, zamieni się we wściekłość i w nienawiść, które nie są zdolne wybaczać. Kompleks gorszości, nawet gdy przyczynia się do zrealizowania wielu filmów, ciągle nie pozwala wyzwolić się od cierpienia.

Przemieszczenie, gdy zostało zauważone i rozpoznane, pozwala ujawnić istniejącą na głębszym poziomie historię ego. Nie daj się zwieść tłumaczeniom i przeramowaniom, i mniejszemu złu czy „pozwoleniu sobie na...", bo wchodząc na ścieżkę prawdy, wybierasz zawsze między nią a fałszem. A mniejszy fałsz pozostaje ciągle fałszem. Jest kolejnym mechanizmem uciekania.

Ćwiczenie

Zadaj sobie pytanie, kiedy robisz coś w ramach zastępstwa „złego" „mniejszym złem". Kiedy kierujesz się „mniejszą stratą" (np. palisz papierosy elektroniczne zamiast tytoniowych), tak naprawdę uciekając z jednego nawyku w drugi. Rozpoznaj te zachowania, przestań się oszukiwać i znajdź przekonania, z których te czynności wynikają. ▮

Scanned by CamScanner

IDENTYFIKACJA

Ten mechanizm obronny polega na życiu życiem innej osoby tak, jakby było ono własnym. Przykładowo, mama przeżywa randki córki tak, jakby ona sama na nich bywała. Albo ojciec chce, by jego syn poszedł na studia dlatego, że on sam tego nie zrobił, i tym samym chce zrzucić z siebie poczucie winy. Prowadzi to do przeżywania problemów innych ludzi, co oczywiście nie pomaga nikomu, a wręcz przeciwnie — tworzy kolejny kłopot (wyobraź sobie chirurga, który widząc zranionego pacjenta, rani sam siebie). Ktoś nie odnosi życiowych sukcesów, zaczyna więc wieść życie swego brata — niejako „za niego" ma odnosić te sukcesy — odsuwając własne frustracje. Z bardzo konkretnego powodu ego wybiera życie innym, a nie własnym modelem.

Po pierwsze, ego odczuwa brak czegoś — brak sukcesu, do którego dążenie może wynikać z poczucia bycia niewystarczająco dobrym; brak miłości, wynikający z przekonania o niezasługiwaniu na nią; brak akceptacji, pochodzący z poczucia winy itd. Po drugie, musi być przekonane o niemożliwości samodzielnego zapełnienia tego braku, co będzie wyrażone jakimś przekonaniem (np. ojciec może być przekonany, że jest zbyt stary, by móc skończyć studia). I po trzecie, ten brak musi zostać zaprojektowany na czynnik zewnętrzny, czyli na inną osobę. Te czynniki zamykają mechanizm i zaczynają go realizować poprzez życie życiem innej osoby. Cały proces może wyglądać tak: kobieta uważa, że nie jest nikim specjalnym. Myśli też, że nie może tego zmienić. Zaczyna więc czytać plotki i przeżywa je tak, jak bohaterki opisane w tych plotkach. Im dłużej to robi, tym bardziej wzmacnia nawyk odsunięcia się od siebie i poczucie braku.

Jeśli druga strona weźmie propozycję ego identyfikującego się, wówczas poczuje się odpowiedzialna za rozwiązanie czyjegoś problemu. Przykładowo, syn bierze na siebie ciężar studiów, na

które nie ma ochoty, tylko dlatego, iż wie, że wtedy jego ojciec będzie „szczęśliwy". Jest to metoda najczęściej prowadząca do zawodu i pretensji, bo życie po to, by zaspokoić oczekiwania innych, zawsze jest zejściem z indywidualnej, własnej ścieżki. To prowadzi także do frustracji i wzięcia na swoje barki odpowiedzialności za emocje innych, co jest niemożliwe do zrealizowania. Nikt nigdy nie rozwiązał i nie rozwiąże problemów innych osób, podobnie jak nikt nigdy za nikogo nie pójdzie do toalety — ponieważ Ty jako jedyny możesz rozwiązać swoje problemy (choć inni mogą Ci pomóc stworzyć środowisko, w którym będzie to łatwiejsze lub w ogóle możliwe).

Jeżeli jesteś skoncentrowany na innych poprzez siebie samego, wówczas jest to ciągle Twoja ścieżka. Nie żyjesz życiem innych, ale własnym, w którym jest bardzo dużo miejsca dla innych. Ale to wciąż Twoje życie.

Ćwiczenie

Zastanów się, czy i w jaki sposób żyjesz życiem innych. W jakich sytuacjach wchodzisz w model świata innej osoby i przejmujesz go, zaczynając go realizować? Począwszy od swojej rodziny, poprzez znajomych, przyjaciół i partnerów do gwiazd, aktorów czy piosenkarzy — zrób listę i sprawdź powtarzające się wzorce. Doprowadzą Cię one do core stories, jakie ukrywają się pod mechanizmem identyfikacji.

FANTAZJOWANIE

W tym mechanizmie ego uruchamia wizualizowanie i tworzy historię o sobie jako bohaterze, np. wielkim filantropie, który pomaga innym i ich zbawia, albo o zwycięzcy trudnych mistrzostw w jakiejś dyscyplinie sportowej. O pięknym księciu z bajki, mającym harem

Scanned by CamScanner

oddanych kobiet, albo o księżniczce żyjącej w małym domku za siedmioma górami i siedmioma lasami. W każdym z tych przypadków pojawia się historia, która idealizuje obraz Ciebie jako kogoś wyjątkowego i specjalnego. Od fantazji o tematyce finansowej, dobroczynnej i erotycznej, poprzez bohaterską i wyjątkową, do atrakcyjnej i intelektualnej, ego tworzy swoim sposobem obraz kogoś, kim powinieneś się stać, by nie sądzić na swój temat tego, co sądzisz. Przykładowo, jeśli wyobrażasz sobie siebie jako kochaną, spełnioną matkę, to istnieje możliwość, że wyparłaś w sobie te cechy i masz przekonanie, że na nie nie zasługujesz lub bez nich nie będziesz szczęśliwa. Jeśli widzisz siebie jako wygrywającego zawody sportowe, dodatkowo podziwianego przez innych, ego ucieka od historii o byciu przegranym przeciętniakiem. Każda fantazja jest jedynie przykrywką dla ograniczającego przekonania na swój temat.

Szczególnym rodzajem fantazji są fantazje seksualne. W ich przypadku ego idealizuje obraz sytuacji na taką, by móc spełnić własne potrzeby. Czy wyobrażasz sobie siebie mocno kontrolowaną, zdominowaną przez mężczyznę? Sprawdź, czy w takiej sytuacji nie ujawnia się Twoje wyparcie własnej kontroli. Czy Ty, mężczyzno, widzisz siebie w sytuacji, w której dwie kobiety zajmują się Tobą, w pełni Cię podziwiając? Sprawdź poczucie gorszości i niższości, z którego to może wynikać. Fantazje seksualne to taka sama ucieczka od życia jak każda inna, ale ta bywa często połączona z masturbacją, dającą fizyczną przyjemność. Efektem tego jest warunkowanie silnej (opartej na orgazmie, powiązanym z wydzielaniem się hormonów przyjemności) reakcji, łączącej wyświetlane przez ego obrazy z fizyczną przyjemnością. Taka kotwica uzależnia.

Scanned by CamScanner

Ćwiczenie

Pomyśl, w jakie fantazje uciekasz. Z jakiego braku wynikają te fantazje? Co sądzisz na swój temat, co powoduje uciekanie w takie, a nie inne historie? Po nitce do kłębka: najpierw zweryfikuj fantazje, a potem znajdź poczucie braku i przekonanie na swój temat, zagradzające Ci dostęp do pełni.

M-ego miało taką fantazję, że jego żona umiera i ono samo zajmuje się dzieckiem. Wyobrażało sobie siebie cierpiące i poświęcające swoje życie kochanej osobie. Po poznaniu mechanizmu fantazjowania odnalazło w sobie historię o byciu potrzebnym.

REGRESJA

Mechanizm polegający na wejściu w ego-ciało siebie z przeszłości, najczęściej z dzieciństwa lub okresu nastoletniego. Kobieta prosi o coś mężczyznę i zmienia swoją intonację głosu na dziecinną, zbliżając stopy do siebie, splatając dłonie za plecami i sporadycznie utrzymując kontakt wzrokowy. Mężczyzna płacze i tuli się do piersi swojej żony. W obu przypadkach genezą takiego zachowania jest moment z dzieciństwa, a regres następuje dlatego, że ego podejmuje działanie w oparciu na tamtych, nieaktualnych już, zachowaniach. Gdy płacze małe dziecko, to najwłaściwsze jest przytulenie się do mamy, ale to samo zachowanie u dorosłego mężczyzny może być odsuwaniem się od cierpienia i uciekaniem. Gdy kobieta o coś prosi jak mała dziewczynka, wtedy ciągle hołduje poczuciu wstydu, które towarzyszy proszeniu i jest oparte na przekonaniu o tym, że jej się nie należy i że ona na to nie zasługuje. Uciekając w to zachowanie, dorosła już kobieta wzmacnia jedynie to przekonanie, zamiast nauczyć się prosić na podstawie czegoś innego — tego, że ma takie prawo. A z tym nie będzie

już połączona fizjologia małej dziewczynki. Również mężczyzna przestanie być chłopczykiem, przekonanym o własnej bezsilności, w chwili gdy nie będzie już uciekał w instytucję zbawiennej mamy, którą projektuje na własną żonę.

Gdy regres staje się mechanizmem w związku, wtedy druga strona też coś zyskuje, mając partnera udającego kogoś młodszego. To może być kontrola, poczucie bezpieczeństwa czy siły itd. — które jest o wiele łatwiej uzyskać przy dziecku niż przy dorosłym. Tym sposobem każda kobieta, która mówi, że wszyscy faceci to dzieci, musi być sama dla nich matką. Bez matki nie ma bowiem dziecka.

Ćwiczenie

Zaobserwuj, w jakich kontekstach przestajesz się komunikować odpowiednio do swego wieku. W domu rodzinnym? Rozmawiając ze starszymi osobami? Znajdź powtarzalny wzorzec i przekonanie, z którego ten regres wynika.

Pracuj także na innym poziomie, zauważając, gdzie Twoje ego „kupuje" regres drugiej strony. Czy pociąga Cię to u partnera? Czy celowo projektujesz na nich bezsilność lub w inny sposób proponujesz wejście w dzieciństwo? Zastanów się, co rzekomo zyskujesz, i zakwestionuj te przekonania.

ZAPRZECZANIE

Ten mechanizm ma na celu uniknięcie rzeczywistych faktów i ucieczkę od nich w ich przeciwieństwo. Rodzice mówią dziecku, że jest już duże, bo orientują się, że właśnie to chce ono od nich usłyszeć. Człowiek zamyka oczy, gdy widzi „coś złego". Dużo pali i neguje możliwość zachorowania na raka albo jeździ bardzo szybko motorem i jest przekonany, że nie będzie mieć wypadku.

Alkoholik uważa, że może w każdej chwili przestać pić; mama, mimo śmierci swego dziecka, jest przekonana, że ono wkrótce wróci do domu. Zaprzeczanie realnym faktom ma na celu uniknięcie cierpienia, które jest związane z ich akceptacją. Rodziców boli to, że ich dziecko nie akceptuje siebie, więc stwarzają mu iluzję bycia dorosłym. Człowiek zamyka oczy, bo nie chce patrzeć na coś, z czym wiąże emocjonalny ból. Ktoś powiązał palenie z przyjemnością i dlatego nie chce z niego zrezygnować, mimo oczywistego ryzyka związanego z rakiem. Przekonanie o uniknięciu wypadku „chroni" emocjonalny strzał przyjemności związany z szybką jazdą. Alkoholik nie chce przyznać się przed samym sobą, że jest alkoholikiem, bo wtedy musiałby uznać, że ma problem, a on wcale tak nie uważa. Mama woli wierzyć w swoją iluzję, że dziecko wróci, niż skonfrontować się z ogromnym bólem, który może ją czekać w przypadku akceptacji rzeczywistości. Mechanizm zaprzeczania ma charakter obronny — a przez to, że broni człowieka, nie pozwala mu urosnąć i przejść przez pewne ograniczenia, jakie w danym momencie się ma. To tak, jakby za każdym razem biec kilkanaście metrów i nigdy nie zwiększać dystansu, przez co można wprawdzie wyćwiczyć szybki start, ale nie da się wyrobić kondycji. Omawiany mechanizm ma typową dualistyczną strukturę, w której uciekając od jednej ze stron, wpada się w pułapkę drugiej powiązaną z tą pierwszą. Nie można uniknąć faktów, zasłaniając oczy — one ciągle, chociażby za pomocą wyobraźni, będą w Twojej głowie. Nie można uniknąć faktów, tak samo jak nie można uniknąć pełni życia, z jej wzlotami i upadkami.

Zaprzeczenie ma również miejsce w chwili, gdy ktoś utrzymuje obraz na swój temat mimo oczywistych obalających go kontrprzykładów. Może być to związane z unikaniem cierpienia, które pojawi się, gdy obraz okaże się nieprawdziwy.

Terapeuta: Co się dzieje, Tomku?

Scanned by CamScanner

Tomek: Dziewczyna mnie zostawiła dla innego faceta, choć robiłem wszystko, by było idealnie. To jej wina.
Terapeuta: A jak powinna się zachować?
Tomek: Być ze mną. Przecież tak bardzo się dla niej zmieniłem.
Terapeuta: Czy to jest w porządku wymagać od mojego partnera, aby był mi coś dłużny, bo chciałem się zmienić? Przecież to moja zmiana i moja decyzja.
Tomek: Ale ja się zmieniłem dla niej, tyle poświęciłem, a ona tak się zachowała...

W powyższej sytuacji występuje zaprzeczenie realnym faktom: kobieta go opuściła, a skoro tak, to znaczy, że miała powody; ego Tomka uważa, że powinno być inaczej. Kobieta nie mogła być zadowolona ze zmiany, skoro zdecydowała się na odejście i bycie z kimś innym; ego Tomka uważa, że jego zmiana była idealna. To zaprzeczenie nie jest potwierdzane przez rzeczywistość, a to dlatego, że wtedy musiałoby się okazać, iż obraz Tomka jest wyidealizowany i nieprawdziwy, a jego poczucie wartości zawyżone. W takiej sytuacji jego ego będzie obwiniało inne osoby, a on sam nie będzie mógł się zmienić. W chwili, gdy przestanie zaprzeczać, czeka go smak goryczy związany z faktem, że idealny nie jest — bo nikt nie jest — i że popełnił po drodze błędy, których nie chce zaakceptować. Są to typowe zachowania osobowości narcystycznej. Ale dopiero kiedy je zaakceptuje, będzie mógł żyć pełnią życia i ze spokojem popełniać kolejne błędy, z których wyniesie nową wiedzę.

Terapeuta: Jak się masz?
Ania: Fatalnie. Mam depresję.
Terapeuta (*kolejnego dnia szkolenia*)**:** Jak się masz dzisiaj?
Ania: Ach, słuchaj, ja ciągle wynajduję sobie, co jest ze mną nie tak...
Terapeuta (*kolejnego dnia szkolenia*)**:** Co nowego?

Ania: Odkryłam, dlaczego jestem w depresji, już rozumiem! Ale jak ja z tego wyjdę?
Terapeuta (*kolejnego dnia szkolenia*)**:** Hej, Aniu, jak się masz?
Ania: Wiesz, że ja tę depresję to sobie całkiem wymyśliłam...

Podczas ośmiodniowego szkolenia każdego kolejnego dnia terapeuta słuchał historii Ani o tym, jaka to ona jest absolutnie, bezwarunkowo beznadziejna. Mimo oczywistych faktów, w których sama znajdowała kontrprzykłady na to, że ma depresję, po dowodach niepohamowanej radości i odkryciu, że jest zdolna do cieszenia się życiem, i tak cały czas wracała do przekonania o byciu przypadkiem beznadziejnym. Chciała nim być — to dawało jej uwagę innych, pozwalało uniknąć odpowiedzialności i było (choć boleśnie uzyskaną) korzyścią. Oto przykład zaniżonego poczucia własnej wartości; jest ono również nieprawdziwe.

▮ Ćwiczenie

Gdzie zaprzeczasz prawdzie? Podziel kartkę na trzy części i zatytułuj je kolejno: Zaniżone poczucie własnej wartości, Zawyżone poczucie własnej wartości i Prawdziwe, faktyczne poczucie własnej wartości. Dwie pierwsze części wypełnij treścią. Sprawdź, dlaczego utrzymywałeś te kłamstwa na swój temat i skąd one wynikały. Wyszukaj przekonania i zakwestionuj je, wpisując w trzeciej części aktualną, opartą na faktach (czyli na tym, co uznasz za prawdziwe) opinię na swój temat. ▮

DEHUMANIZACJA I UPRZEDMIOTOWIENIE

Oba mechanizmy mają na celu usunięcie z człowieka jego ludzkich cech i nadanie mu przymiotów, których nie ma. Jest to bardzo popularny zabieg rządów — prowadząc określoną politykę,

Scanned by CamScanner

ukierunkowują one w mediach określony sposób myślenia społeczeństw, których wsparcia potrzebują. Przykładowo, po 2001 roku prowadzona jest walka z „terrorystami", którzy są przedstawiani najczęściej jako mężczyźni pochodzenia arabskiego. Wcześniej, w Japonii, nazywano Japończyków „żółtkami", a biali mieszkańcy RPA określali ludność pochodzenia afrykańskiego (Murzynów) jako „czarnuchów". Kobieta, która jest nazywana „szprychą", „laską", a mężczyzna „ciachem", „towarem", stają się na poziomie poznawczym reprezentacjami określonego przedmiotu, przez co zatracają ludzkie cechy. Wówczas ego „ma prawo" do określonego jego traktowania, a co za tym idzie, do pewnych zachowań, na które człowiek nie zdecydowałby się bez takich dehumanizacyjnych etykiet. O wiele łatwiej będzie żołnierzowi zabić terrorystę niż ojca kilkorga dzieci. Prościej jest iść do łóżka z fajną laską niż z czującą i wrażliwą kobietą. Łatwiej jest skrytykować „gląba", niż zauważyć omylność w człowieku. Dehumanizacja dehumanizuje także Ciebie, gdy z niej korzystasz — bo traktując innych jak przedmiot, sam stajesz się przedmiotem. Przedmioty nie potrafią wybaczać, rozumieć, nie są zdolne do uczuć wyższych, nie mogą myśleć i tworzyć — one pełnią określoną rolę i do czegoś służą. Partner traktujący w sypialni drugą stronę jako kogoś, kto służy do zaspokajania własnych żądz, stawia siebie samego w roli zwierzęcia, które opiera się jedynie na instynktach. A wtedy przestanie być wrażliwy, empatyczny, odczuwający. Mężczyzna określający poczucie własnej wartości na podstawie samochodu, którym jeździ, również dehumanizuje siebie — przestaje być dzieckiem Boga, które ma ważną rolę do odegrania i jest częścią większego planu, a zaczyna być „kimś ważnym", kto ma za zadanie zwrócić na siebie uwagę. To dziecinne oczekiwania, uderzające w jego obraz siebie.

Scanned by CamScanner

Ćwiczenie

Kogo dehumanizujesz? Przy jakich okazjach określasz ludzi nazwami przedmiotów, wyzwiskami, etykietami? Zacznij obserwować, kiedy Twoje ego to robi, i znajdź jego motywacje. Pozostawaj na poziomie człowieczeństwa, odchodząc od dehumanizacji. Traktuj innych jako cel sam w sobie.

DYSOCJACJA

Mechanizm obronny polegający na obserwowaniu przebiegu życia bez brania w nim udziału. Pozbawia on ciało możliwości przeżywania emocji, opiera się na ich zablokowaniu i intelektualnym analizowaniu przez ego, tak by pozostać widzem wydarzeń. Z czasem fizjologia staje się „komputerowa": ciało rzadko się porusza, twarz jest nieruchoma, zrobienie grymasu wydaje się sporym wysiłkiem. Ten mechanizm obronny, w praktyce sprowadzający się do oglądania reprezentacji siebie jako aktora filmu, jest często pomocny przy odseparowywaniu się od traumatycznych doświadczeń (gwałt, tortury, pobicia), ale nie daje szansy na ich akceptację, bo ciągle „chroni" przed bólem związanym z przeszłością. I póki ten ból pozostaje przykryty, póty ciągle będzie wychodził na powierzchnię w określonych mechanizmach, np. właśnie w dysocjowaniu się i obserwowaniu życia. Tym sposobem ktoś traci chwile obecne, bo nie odczuwa tego, co się dzieje — i choć pozornie znika poczucie cierpienia, to pociąga on za sobą także poczucie radości i miłości. Dysocjacja w ekstremalnym wydaniu to życie jako przedmiot, który obserwuje otaczający go świat bez wywierania na niego wpływu.

Dysocjacja często jest elementem ewolucji ego — dopóki nie wyrobisz mięśnia świadomości, oczywiste jest, że będziesz zamrażał swoje odczucia w kontekście bólu, cierpienia, niechęci itd. W taki sposób dziecko może przejść przez trudne chwile związane

z kłótniami w domu, pijaństwem ojca czy matki, molestowaniem czy brakiem uwagi ze strony bliskich. Potem jednak ta technologia może się zmienić w siłę mięśnia świadomości i pozwolić Ci uwolnić się od bólu, który wcześniej przykrywała.

▮ Ćwiczenie

Zrób listę sytuacji, w których jesteś jedynie biernym obserwatorem. Może tylko słuchasz znajomych na imprezach, samemu się nie odzywając? Może zawsze przemilczasz trudne sprawy w związku, wyłączając się z nich? Może zamykasz się na sytuacje lękowe i niczym twarda skała jedynie je obserwujesz? Sprawdź, przed czym te mechanizmy dysocjacji Cię bronią, i spotkaj się ze schowanym pod nimi cieniem. ▮

IDEALIZACJA I DEWALUACJA

Ten mechanizm powoduje powstanie zniekształcenia, które wyolbrzymia lub umniejsza rzeczywiste cechy sytuacji. Idealizowanie polega na tym, że najbardziej pożądane cechy ego projektuje na drugą stronę, widząc zniekształconą jasną stronę mocy. To odpowiada widzeniu zalet, bez równoważących je wad. Dewaluacja natomiast to proces odwrotny, w którym ego projektuje cechy niepożądane na drugą stronę, widząc zniekształconą ciemną stronę mocy — odpowiada to widzeniu jedynie wad, bez widzenia zalet. Oba procesy nie są zgodne z rzeczywistością, bo idealizacja np. jeżdżenia na motorze usunie możliwość spowodowania wypadku, a dewaluacja uniemożliwi jazdę nim. Ego idealizuje dlatego, że uważa — zgodnie ze swymi algorytmami — iż świat zewnętrzny jest potrzebny do jego definiowania. Dlatego jeśli ktoś uważa się za głupiego, to idealizacja partnera jako mądrego jest wypełnieniem pewnej potrzeby, wynikającej z wyparcia własnej

cechy. I odwrotnie: dewaluacja będzie następować wtedy, kiedy ktoś uważa się za mądrego, przez co będzie dewaluował innych, by tej opinii stało się zadość. Oba koncepty są oderwane od rzeczywistości i prowadzą do konsekwencji, w których każdy ideał sięga bruku, a każda dewaluacja podnosi się ze zgliszczy. Te procesy muszą nastąpić — bo idealizacja jest nienaturalnie za wysoko, a dewaluacja nienaturalnie za nisko. Kiedy ktoś idealizuje, czeka go zawód związany z niespełnieniem oczekiwania (przykładem jest zakochanie oparte na ego, a nie na podążaniu za głosem serca), a gdy ktoś dewaluuje, pojawi się wstyd i poczucie winy związane z niesłusznym osądem. Oba mechanizmy powodują powstanie fantomowych związków, opartych na nierealistycznych wymaganiach lub ocenach. Na podstawie realistycznych sądów, opartych na faktach, zauważysz i jasną, i ciemną stronę mocy, mając dostęp do całości. Mądrość bez głupoty jest zarozumialstwem, a głupota bez mądrości ogranicza zasoby i możliwości poznawcze.

▮ Ćwiczenie

Zrób listę osób i sytuacji, w jakich korzystasz z obu mechanizmów. Znajdź ciemną stronę mocy w przypadku idealizacji i jasną w przypadku dewaluacji. Sprawdź fałszywe przekonania utrzymujące zniekształcenia i zakwestionuj je. Doprowadź do równowagi pomiędzy świętym i grzesznikiem, bez pretensji do siebie jako człowieka tańczącego z diabłem na jednym, a z aniołem na drugim ramieniu. ▮

KOMPENSACJA

Ten mechanizm obronny polega na podjęciu próby odsunięcia od siebie cierpienia związanego z zaniżonym poczuciem własnej wartości za pomocą określonych, rzekomo kompensujących to

Scanned by CamScanner

cierpienie działań. Przykładowo, nastolatek uważający się za gorszego i zwyczajnego wstępuje do subkultury punków i zaczyna ubierać się tak, by zwracać na siebie uwagę. Chłopak bierze udział w dyskusjach i nigdy się nie zgadza z rozmówcami, tylko po to, by przekonać siebie o własnym zdaniu. Inny przykład: dziewczyna uważa się za nieatrakcyjną i odsuwa się od tego poczucia, nagradzając się jedzeniem czekolady. Te wszystkie zabiegi nie rozwiązują problemu, ale jedynie dają chwilową ulgę poprzez stworzenie iluzji kompensacji. Gdy zwracanie na siebie uwagi jest oddane ego, służy karmieniu jego wyjątkowości. Branie udziału w dyskusjach i celowe niezgadzanie się nie daje możliwości nauki i uzależnia od sprzeciwu (buntownik bez wyboru), zamiast uczynić z prawdy cel. Jedzenie czekolady w ramach nagrody prowadzi do tycia, co jeszcze bardziej obniży wartość we własnych oczach dziewczyny uważającej się za nieatrakcyjną. Nie można kompensować czegoś, co jest oparte na iluzji (a iluzją jest przekonanie o własnej gorszości). Nie ma bowiem niczego do kompensowania. Dlatego uciekanie od bólu nie pomoże. Dopóki ego nie odda poczucia wartości świadomości (czego samo nie zrobi, stąd Twoja obserwacja będzie pomocna), dopóty będziesz poruszał się między jedną a drugą historią na swój temat, co zawsze powoduje cierpienie. Świadomość uczyni z wartości wartość samą w sobie, pozwalając Ci zrozumieć, że jesteś dzieckiem Boga oraz że jesteś tak samo potrzebny, jak każdy inny. Dzięki temu zaczniesz widzieć swoją rolę w tym życiu i będziesz ją realizował.

Szczególną formą kompensacji jest anulowanie — polega ono na pozbyciu się wyrzutów sumienia pochodzących z przekonania o byciu złym za pomocą zrobienia „dobrego uczynku". Przykładowo, szef zwalnia pracownika, ale towarzyszą mu wyrzuty sumienia. By je anulować, daje zwolnionemu na odchodne ogromną nagrodę pieniężną. Dzięki temu przykrywa swoje wyrzuty sumienia (pochodzące z historii o tym, że będzie odtrącony), ale powoduje powstanie fantomowej relacji z drugą stroną — nagroda nie jest bowiem dana na podstawie głosu serca, ale na podstawie głosu ego. Wynagrodzony pracownik może więc zbudować sobie historię o byciu wyjątkowym i tym samym doprowadzić do idealizacji obrazu swojego ja.

▮ Ćwiczenie

Sprawdź, w jaki sposób kompensujesz sobie własne ograniczenia. Czy chodzisz na siłownię, bo się nie akceptujesz? Czy robisz coś dlatego, że dzięki temu poczujesz się bardziej dowartościowany? Przygotuj listę, znajdź przekonania i obserwuj odczucia, które się pojawią. Tak jak w przypadku każdego mechanizmu, będziesz miał do czynienia z tym samym poczuciem gorszości.

Poszukaj także przykładów anulowań — czy karzesz się jakimiś zachowaniami tylko dlatego, że uważasz się za grzesznego? Jeśli tak, czas sobie przebaczyć, wcześniej czyniąc zadość. Przeprosiny, dobry uczynek, cicha pomoc — intuicja podpowie Ci najodpowiedniejszy sposób. ▮

HUMOR I INNE EMOCJE

W rękach ego także humor staje się mechanizmem obronnym, który służy do uciekania od określonych sytuacji. Gdy pojawia się ból, intymność, lęk, złość, cokolwiek, co ego uzna za nieprzyjemne, humor stanie się dla niego kolejnym narzędziem unikania. Dostarczając „dobrych" emocji, uśmierza te „złe", mimo że te „złe" wcale nie są złe, a jedynie są częścią ludzkiego jestestwa. Gdy ktoś zaczyna się nerwowo śmiać, opowiada o jeden kawał za dużo, żartuje w chwilach, gdy innym nie jest do śmiechu, zamienia w dowcip uwagi jego dotyczące, szczególnie te, które mogą go ukazać w innym, mniej wyidealizowanym świetle, wówczas masz do

Scanned by CamScanner

czynienia z mechanizmem obronnym. Każda emocja może być przez ego wykorzystana jako forma ucieczki: smutek, entuzjazm itd. Gdy dzieje się nieprzyjemna sytuacja, smucenie się może być formą uciekania od czegoś, czego ego się boi (lęk), albo, wręcz przeciwnie, błyskawicznie ucieka w megaentuzjazm, bez dania sobie czasu na przeżycie organicznej zmiany, podczas której emocja zadomowi się w ciele osoby i zbuduje przestrzeń, w której zmieści się bez bycia ocenianą jako negatywna. Emocje oddane ego stają się elementem dualistycznej motywacji „od – do" i w ramach tego systemu nie służą prawdzie, lecz budowaniu świata iluzji. Uciekanie w świat depresji albo szalonego optymizmu, nudy lub lenistwa, refleksji czy melancholii jest działaniem ego, które poprzez emocje odsuwa się od określonych odczuć, najczęściej core feelings. Jeśli nie podążysz za zaobserwowanymi emocjami, pozostaniesz z tym, co się pojawi, a wtedy emocje dadzą miejsce uczuciom wyższym.

▮ Ćwiczenie

W jakie emocje uciekasz? Sprawdź, czy gdy pojawi się lęk, od razu nie identyfikujesz się ze smutkiem, entuzjazmem, złością itd. Zwróć uwagę, czy ego nie wykorzystuje humoru do odsunięcia się od nieprzyjemnych dla niego sytuacji. Jak w każdym przypadku, znajdź powody, ze względu na które uciekasz, i oddaj je świadomości. ▮

PROKRASTYNACJA I POŚPIECH

Mechanizm przekładania rzeczy na później, czyli prokrastynacja, jest zjawiskiem społecznym i pozostaje jednym z popularniejszych zniekształceń i ucieczek ego. Opiera się na uciekaniu od momentu rzeczywistego w przyszłość, poprzez unikanie tego, co

powinno być zrobione teraz. Dla odmiany pośpiech działa w odwrotną stronę — to, co powinno być zrobione później, jest przyspieszane, by było zrobione teraz. Pierwszy grzech to zaniechanie, drugi to działanie. W pierwszym przypadku ego unika cierpienia, uciekając w obietnicę zrobienia czegoś w przyszłości, w drugim przypadku także unika cierpienia, ale inaczej: próbując przyspieszyć obrót spraw. Oba mechanizmy mają charakter obronny, a po zakwestionowaniu obu i wyjściu z dualizmu pojawia się cierpliwość, zawsze oparta na działaniu wtedy, kiedy powinno ono nastąpić, i na braku działania, kiedy nie powinno ono następować.

Dlaczego ego ucieka od aktualnie robionej rzeczy w przyszłość, obiecując, że kiedyś działanie nastąpi? Paradoksalnie, zrobienie czegoś teraz jest o wiele łatwiejsze niż sabotowanie tego i ciągłe odkładanie na później. Powodów prokrastynacji jest wiele: lęk przed porażką, napięcie związane z motywacją musu i powinności, uciekanie przed frustracją związaną z oczekiwaniami lepszego i intensywniejszego wzmocnienia w przyszłości, budowanie większej emocji poprzez zwlekanie, sabotowanie własnego sukcesu, uciekanie od bezradności, intymności itd. W przypadku pośpiechu sytuacja wygląda podobnie, z tą różnicą, że ego „chce mieć z głowy" moment, w którym się znajduje, więc ucieka w przyszłość i chce ją przyspieszyć. Student wchodzi jako pierwszy na egzamin, by szybciej pozbyć się lęku, medytujący spina ciało, by szybciej dojść do core feeling, nauczyciel daje masę tematów, by mieć przekonanie o własnej skuteczności. W przypadku prokrastynacji traci się efektywność i zaczyna się sabotować własne wysiłki, a w przypadku pośpiechu robi się rzeczy powierzchownie, niedokładnie i sztucznie przyspiesza się rezultat, przez co zmiana nie ma charakteru organicznego. Jeśli poczekasz za długo na owoc, to zgnije, jeśli za krótko, będzie niedojrzały. Pośpiech jako synonim efektywności doprowadził ludzkość do uprzemysłowienia

Scanned by CamScanner

jedzenia, przez co mięso zwierząt, sztucznie karmionych i traktowanych hormonami i antybiotykami, może być niebezpieczne dla zdrowia.

Cierpliwość opiera się na akceptacji i zrozumieniu, że rzeczy nie mogą nastąpić szybciej, niż nastąpią. Wiosna nie nastąpi po jesieni, ale po zimie. Cierpliwość jest także oparta na odpowiedzialności za własne działanie i stąd też jest gotowa, by je podjąć, gdy zajdzie taka potrzeba. Życie zaczyna mieć zrównoważony rytm, w którym wszystko dzieje się w miarę potrzeb, w swoim czasie.

▮ Ćwiczenie

Zrób listę aktywności, od których uciekasz w przekładanie ich na później, i spis rzeczy, od których uciekasz w pośpiech. Zastanów się i ustal, z jakiego względu korzystasz z tych mechanizmów i czemu one służą. Obserwuj emocje, na których te mechanizmy są zbudowane. Ucz się pozostawania obecnym i niedawania im karmy w postaci identyfikacji z tymi mechanizmami. ▮

ATRYBUCJA ODPOWIEDZIALNOŚCI W SŁUŻBIE EGO

Ego jest skłonne przypisać sobie sukcesy, które go nie dotyczą, i przenieść na czynnik zewnętrzny winę, która akurat go dotyczy (w przypadku poczucia wyjątkowości i wyidealizowanego obrazu swojego ja), albo odebrać sobie sukcesy, które go dotyczą, i przenieść winę na siebie, mimo że go nie dotyczy (w przypadku poczucia gorszości i zdewaluowanego obrazu swojego ja). W obu przypadkach masz do czynienia ze zniekształconą atrybucją odpowiedzialności.

Odpowiedzialność to gotowość do oparcia swego działania (myślenia, odczuwania) na swoim ja i ponoszenie konsekwencji

tego. W przypadku zdroworozsądkowego ego jest ona uczciwie dystrybuowana między swoje ja a podmioty zewnętrzne. Jeśli jedziesz samochodem zgodnie z przepisami prawa i inny kierowca popełnia błąd, wówczas to on ponosi odpowiedzialność za wyrządzoną szkodę. Jeśli zaś Ty złamałeś prawo i popełniłeś błąd, wtedy ta odpowiedzialność dotyczy Ciebie. Jeśli jechałeś i nagle na Twoje auto spadł meteoryt, wtedy odpowiedzialność jest związana z realizacją Boskiego planu i nie byłeś w stanie wpłynąć na sytuację. Gdy bierzesz odpowiedzialność za swoje myślenie, czyny, emocje, zaczynasz żyć w sposób efektywny, zdrowy i dający dostęp do samodzielności. Jeśli potrafisz innym, np. swoim dzieciom, dać prawo do ich samodzielności i odpowiedzialności, wówczas nie manipulujesz sytuacjami, które i tak nie zależą od Ciebie, ani nie tworzysz fałszywych mechanizmów zależności (przyznanie się do błędu, którego się nie popełniło, czyni Cię nieprawdziwą ofiarą, a kat nie ma szansy zrozumienia swej odpowiedzialności i poniesienia konsekwencji). Zaakceptowanie braku kontroli i poddanie się tao jest natomiast zrozumieniem absolutnej wolności i tego, że kontroli tak naprawdę nie ma i nigdy nie było. Istnieją więc trzy światy — Mateusz jest odpowiedzialny za to, co teraz jest pisane; Ty jesteś odpowiedzialny za to, co teraz czytasz; Bóg jest odpowiedzialny za całą resztę.

Ego natomiast będzie fałszywie dystrybuować odpowiedzialność. Jeśli ktoś ma wyidealizowany obraz siebie, wtedy jego ego będzie odsuwać się od odpowiedzialności za własne porażki i przypisywać sobie sukcesy, które wcale nie zależą od niego (np. pogoda). Jednak zdewaluowane poczucie własnej wartości prowadzi do obarczania się odpowiedzialnością mimo jej braku (np. pogoda) i odsuwania się od sukcesów, które są człowiekowi przynależne. W pierwszym przypadku osoba żyje w przekonaniu o własnej wyjątkowości i niszczy swoje relacje, w drugim obniża swoje loty i żyje poniżej swoich możliwości.

Scanned by CamScanner

Innymi zniekształceniami w tej kategorii mechanizmów są:

- rozmycie odpowiedzialności (obarczenie nią całej grupy zamiast wzięcia jej na siebie; np. małżonek powtarza żonie, że to z winy ich obojga nie układa się dobrze w małżeństwie);
- przemieszczenie odpowiedzialności (strażnik torturujący więźnia tłumaczy się wykonywaniem rozkazów swego zwierzchnika);
- zewnętrzna atrybucja winy (gwałciciel obarcza swoją ofiarę odpowiedzialnością za gwałt, tłumacząc to jej wyzywającym ubiorem).

▮ Ćwiczenie

Podziel kartkę na sześć części i zatytułuj je kolejno: Ja, Druga strona relacji, Pan Bóg, Nowe: ja, Nowe: druga strona relacji. Nowe: Pan Bóg. Zacznij wypisywać, zaczynając od lewej strony, za co Ty czujesz się odpowiedzialny, za co są odpowiedzialne inne osoby (druga strona relacji), a za co Pan Bóg, szukając zniekształceń i nieprawdziwych podziałów odpowiedzialności. Kiedy je znajdziesz, sprawdź kryjące się pod tymi mechanizmami przekonania i w trzech pozostałych częściach kartki (zaczynających się od „nowe") wpisz nowe, prawdziwe strategie, którymi się od tej chwili zamierzasz kierować. Obie listy pomogą Ci także w konsekwentnym obserwowaniu starych wzorców i zamienianiu ich na nowe. ▮

SELEKTYWNA UWAGA I FIKSACJA

Oba mechanizmy sprowadzają się do skupienia uwagi na pewnych konceptach — klasie tych konceptów (selektywna uwaga) bądź na ich określonym schemacie poznawczym (fiksacja). Przykładowo, mężczyzna jest przekonany, że na świecie nie ma żadnej kobiety, która by go chciała, i tym samym nie zauważa zainteresowania ze strony płci pięknej. Albo jest skupiony tylko na jednej, którą fiksuje jako „jedyną kobietę jego życia", przez co usuwa z zakresu swojej uwagi pozostałe kobiety. Każda generalizacja, którą ego buduje swój świat, ma pousuwane elementy: przekonanie o trudnościach nie pozwala zauważyć łatwiejszej ścieżki; skupienie się na idealizacji siebie usuwa wszystkie popełnione błędy; przekonanie o niezasługiwaniu na miłość nie pozwala dojrzeć jej przejawów. Fiksacja prowadzi do obsesyjnego skupienia się na jednej kwestii, np. określonym poglądzie (często core story), z którego ego nie chce zrezygnować, bo fiksacja chroni przed jakimś cierpieniem (np. przekonanie o tym, że wszyscy są źli, może usprawiedliwiać własne negatywne uczynki). Selektywna uwaga natomiast jest naturalnym sposobem funkcjonowania osobowości skupiających się na tych elementach świata rzeczywistego, które potwierdzają ich istnienie. Każde przekonanie doprowadza do ograniczenia percepcji i selektywnie wybiera informacje. Dopiero obecność potrafi objąć wszystko, bez usuwania czegokolwiek.

Pewnym rodzajem tego typu myślenia jest rozszczepienie — ego dzieli nim świat na dwie części i umieszcza obiekty w jednej albo w drugiej z nich. Przykładowo, ortodoksyjny katolik dzieli ludzi na tych, którzy wyznają zasady jego religii, i na tych, którzy tego nie robią. Każdą spotkaną osobę umieszcza w którejś z części, widząc jedynie dwa dostępne spektra, tak jakby żadna inna możliwość nie istniała.

▮ Ćwiczenie

Sprawdź, w jakich kontekstach patrzysz jednostronnie, i do każdego z nich znajdź kilka kontrprzykładów, aby doprowadzić do równowagi. Jeśli na przykład postrzegasz swojego partnera jako nieatrakcyjnego, znajdź autentyczne przykłady na to, że jest inaczej. Trenuj myślenie ponad dualizmem, zawsze znajdując i „za", i „przeciw".

Scanned by CamScanner

Przeskanuj swoje myślenie w poszukiwaniu fiksacji, obserwując szczególnie te konteksty, w których Twoje ego najbardziej broni swego zdania. Im bardziej się tam gniewasz, złościsz, bulwersujesz, z tym silniejszą fiksacją będziesz miał do czynienia.

Tak samo poszukaj rozszczepień i zauważ, że świat nie jest czarno-biały, a zakres kolorów jest o wiele szerszy, niż niektóre poglądy na to pozwalają. ▮

INTROJEKCJA

W przypadku tego mechanizmu uczucia i emocje, które są przeznaczone dla innych osób, są kierowane na siebie samego, w celu uniknięcia dysonansu poznawczego. Na przykład: chłopak kocha swoich rodziców, ale w pewnym momencie doświadcza od nich bólu. Taka sytuacja, oddana świadomości, potrafi nauczyć, że na świecie występuje cierpienie, ale można sobie z nim poradzić i zamienić je w akceptację i odidealizowanie rodziców. Ale co zrobi ego, które od bólu zacznie uciekać? Jednym ze sposobów tej ucieczki jest właśnie introjekcja. Wówczas ego, zamiast zmieniać przekonania, pozostawia je takie, jakie były, powodując dysonans poznawczy między rzeczywistością (ból ze strony rodziców) a już nieaktualnymi poglądami (idealni rodzice). Żeby go zniwelować, ego ucieka w introjekcję, a więc przekierowuje na siebie to, co czuje do innych. Atakuje więc siebie, że jest głupie, nic niewarte, złe itd., ma pretensje do siebie, choć pod spodem odczuwa je w stosunku do innych. Obwiniające się jednostki, które chciałyby wykrzyczeć swoje cierpienie (pozbyć się tego, co czują, dać upust własnym emocjom itd.), nie robią tego, ze względu na jakieś powiązanie z osobą (zależność, więź itd.). Wtedy ukierunkowują to z tej drugiej osoby na samych siebie, przez co budują fałszywą relację ze sobą i nie są otwarte w stosunku do drugiej

Scanned by CamScanner

strony relacji. W taki sposób pary, małżeństwa, rodziny mogą przeżyć ze sobą długie lata, a czasem całe życie, nie pokazując sobie, kim naprawdę są i co naprawdę czują.

▮ Ćwiczenie

Zauważ, w jakich przypadkach kierujesz to, co czujesz do innych, na siebie (np. obwiniasz się za problemy innych). Sprawdź, dlaczego coś Cię powstrzymuje przed zakomunikowaniem tego drugiej stronie, i co to jest. ▮

BUNT I KONFORMIZM

Oba mechanizmy obronne są dwoma stronami tego samego ekstremum. W przypadku buntu chodzi o celowe niezgadzanie się z drugą stroną, po to, by zachować przekonanie o własnej niezależności. Natomiast konformizm to celowe zgadzanie się z drugą stroną, po to, by zyskać jej aprobatę. Mechanizm powstaje już we wczesnym dzieciństwie, gdy dziecko uczy się zapewniać sobie swoje istnienie — może to robić kłóceniem się, brakiem zgody, buntowaniem się i robieniem na przekór albo wręcz przeciwnie: staje się zgodne, potakujące, potwierdzające to, co mówią inni. Oba ekstrema nie mogą pozwolić na powstanie własnego zdania, bo od niego odwodzą, a co za tym idzie, osoba wciąż nie wie, co sama myśli. W obu przypadkach nie ma bowiem skierowania uwagi do środka, na to, co się czuje, ale występuje automatyczne reagowanie na „nie" albo na „tak". W późniejszym okresie bunt i konformizm stają się sposobami funkcjonowania pozwalającymi zachować integralność własnego ja (takiego, które chce się postrzegać jako niezależne, albo takiego, które chce się postrzegać jako akceptowane). Ciemną stroną buntu jest ciągłe negowanie propozycji

i trudności w relacjach, zaś jasną — zachowanie niezależności i własnej opinii. W przypadku konformizmu ciemną stroną jest utrata własnej niezależności, a jasną — budowanie lepszych relacji.

Zarówno bunt, jak i konformizm nijak się mają do prawdy. To ona powinna być wyznacznikiem działania i czasem realizuje się w formie buntu, a czasem w formie zgody. Ale to ona jest celem, celem samym w sobie. Tak samo jest z racją, która jest efektem ubocznym czegoś ważniejszego, co nie jest osobiste. Tym sposobem nie jest ważne, kto ma rację, ale kto ma dostęp do prawdy.

▮ Ćwiczenie

Zastanów się, w jakich sytuacjach (szczególnie z jakimi osobami) celowo się nie zgadzasz albo celowo się zgadzasz, nie podążając za tym, co sam uważasz. Znajdź mechanizmy i przestań mechanicznie reagować. ▮

Scanned by CamScanner

6

Czym jest świadomość

- Jest ponad tym, co jest, jest ponad tym, co myślisz, że jest, ponad tym, czym jest ona sama, zawsze obejmuje to, co jest.
- Wychodzi ponad wszelką definicję i wymyka się z jakichkolwiek ram. Nie może zostać objęta, ale może obejmować. Wszystko i nic.
- Ma przenikliwą naturę. Penetruje każdą myśl, każdą emocję, każde zachowanie.
- Budzi do teraz. Budzi od teraz. Zawsze ściąga Cię do tego, co prawdziwe.
- Oczyszcza i pozwala wrócić do pustki. Sama jest pustką, a nawet czymś więcej niż pustką. Jest też wszystkim, bo poza nią nie ma niczego innego.
- Nie ocenia, nie adoruje, nie krytykuje, nie pomaga ani nie odbiera pomocy. Nie jest żadna, a jednak jest każda. Należy do każdego, nie będąc niczyją.
- W niej rodzi się wszystko. Każdy staje się ojcem i matką samego siebie.
- Jest spokojem, choć z niej dopiero ten spokój wyrasta.
- Pozwala odróżniać rzeczy od siebie, nie separując ich i nie niszcząc.

- Jest największym z możliwych darów. I z niemożliwych także.
- Jest zawsze niedoścignionа, choć nigdzie i nigdy nie ucieka.
- Niczego nie potrafi, ale umożliwia wszystko.
- Zawsze można w niej odpoczywać, położyć się, cieszyć się, smucić się, wściekać się, uspokajać się.
- W niej wszystko się rodzi i umiera.
- Nie ma „za", nie ma „przeciw"; nie bierze żadnej ze stron — po prostu jest.
- Możesz o niej pamiętać, będąc nią, ale tylko do momentu, w którym Twoje ego będzie chciało zrobić z niej użytek. A i tak wówczas nie będzie to już świadomość, tylko myśl ego.
- Gdy o niej nie pamiętasz, nie tracisz jej. Nie można jej stracić.
- Na początku Bóg stworzył Niebo i Ziemię. Był więc początek. Świadomość jest początkiem. Jest również końcem. Obejmuje i początek, i koniec.
- Jest jedynym ostatecznym rozwiązaniem, bo tylko ona jest w stanie objąć ego.
- Jest jedynym mostem łączącym człowieka z Bogiem i z życiem wiecznym.
- Jest. A nawet jej nie ma.

To wielkie misterium, nie do ogarnięcia, będące jedynym, co jest. W tym rozdziale zostanie opisane, w jaki sposób możesz ćwiczyć tę świadomą obserwację, a także pokazane, w co ucieka ego, stosując swoje mechanizmy obronne.

Ze względu na proces nauki świadomość zostanie podzielona na różne rodzaje (choć sama w sobie jest niepodzielna) — tak będzie Ci łatwiej się uczyć. Każdy z nich, choć objęty świadomością, choć rodzi się na tym samym core feeling, choć dotyczy ego

jako całości, jest inny. I na początku praktyki odróżniaj je od siebie, by budować mięsień świadomości po trochu, jeden oddech na raz. Potem nie będziesz już w stanie tego dzielić, tak samo jak dziś już nie jesteś w stanie podzielić pływania, odseparowując ruchy rąk, nóg, oddech itd. Synergiczność pojawi się sama — nie próbuj jej przyspieszać, nie próbuj jej zwalniać, bo jej pojawianie nie zależy od Ciebie. Niech zarządza tym świadomość, a nie Twoje ego.

ŚWIADOMOŚĆ ODCZUĆ

Odczucia to fizjologiczne reakcje ludzkiego ciała. Różnią się od emocji pochodzeniem — są elementami pamięci somatycznej (ciała) i nie pochodzą z interpretacji intelektu (wtedy byłyby emocjami). Odczucie pojawia się ze względu na występowanie czynnika zewnętrznego (np. nagły hałas), który jest bodźcem określonej reakcji, bądź też wewnętrznego (np. głód), i ma charakter informacyjny. Dzięki niemu wiesz, na co zwrócić uwagę. Ból w ciele jest informacją i odczuciem, a nie emocją. Nie należy go interpretować z punktu widzenia ciała, ale pojawiając się, umożliwia Ci on podjęcie określonych działań. Bez nich pozostałbyś pasywny, co mogłoby doprowadzić do negatywnych konsekwencji dla ciała. Ból jest więc także mechanizmem informacyjnym, dzięki któremu ciało zachowuje swoją integralność.

Odczucia są elementem ludzkiej komunikacji od bardzo wczesnego okresu rozwoju człowieka. Rozwijający się płód czuje już w okresie prenatalnym, co się dzieje z mamą. Im mniej stresu będzie wraz z nią przeżywał, tym bardziej rozwiną się części mózgu odpowiedzialne za kreatywność, planowanie itd. W tym czasie przygotowuje się do tego, co nastąpi po wyjściu z brzucha. Potem jego sposób komunikowania się ze światem będzie się w dużej mierze opierał na odczuciach. Dziecko czuje głód. Czuje ból. Czuje lęk. Czuje radość. Czuje spokój. Czuje, bo w pełni odbiera to, co się

Scanned by CamScanner

pojawia, i nie hamuje tego. Nie ma zdania na temat tych odczuć, nie ocenia ich również, po prostu na nie reaguje. I to jest w pełni naturalne i oczywiste, umożliwia przeżycie i funkcjonowanie w nowym świecie: kiedy boli, trzeba zabrać rękę; kiedy chce się jeść, trzeba poinformować płaczem itd.

Odczucia, towarzysząc ludziom od samego początku życia z ciałem, są nadrzędne w stosunku do emocji i związanych z nimi historii. Żeby zrozumieć sposób rejestrowania informacji przez płód, który jeszcze nie ma ego, musisz spojrzeć na świat jego oczami. Dopiero ta perspektywa wyjaśni Ci, co czujesz i dlaczego w taki właśnie sposób.

Wyobraź więc sobie, że masz kilka miesięcy. Leżysz na plecach, nie możesz chodzić ani siadać. Jest popołudnie, zmierzcha. Do pokoju wlatuje motyl. Zwraca Twoją uwagę, machając skrzydłami. Widzisz na ścianie jego cień, który jest bardzo duży. Pojawia się lęk i zaczynasz płakać. Nikt Cię nie słyszy, bo rodzice oglądają telewizję, nie przychodzą więc Cię uspokoić. Płaczesz i boisz się, a mózg rejestruje informacje i zachodzące zjawiska. W pewnym momencie pojawiają się rodzice, biorą Cię na ręce i w lustrze ich spokoju uspokajasz się i Ty, wracając do integralności. Inna sytuacja: masz kilkanaście miesięcy i uczysz się chodzić. Wstajesz, ale się przewracasz i uderzasz w coś głową. Boli Cię i płaczesz. Albo: ktoś krzyczy obok Ciebie, a hałas powoduje lęk. Boisz się.

W tych powyższych przykładach, ze względu na brak ego, które mogłoby wyciągnąć wnioski, nie ma możliwości zniekształcenia doświadczeń. To, co powstaje, jest czystą informacją, która w odpowiedni sposób zostaje połączona w mózgu w jedną spójną całość. Na przykład dziecko oglądające motyla będzie czuło lęk tak długo, aż ten nie minie. Nie może pomóc sobie i zmienić tego odczucia, nie jest świadome istnienia związku między motylem, cieniem a lękiem. Boi się, widząc cień motyla, i jego mózg to rejestruje. Kiedy pojawiają się rodzice, uspokaja się. Wzorzec ten jest wielo-

Scanned by CamScanner

krotnie powtarzany, więc w pewnej chwili mózg dziecka zaczyna kojarzyć obecność rodzica z bezpieczeństwem. To warunkowanie klasyczne jest prawem neurologicznym, następuje więc samoistnie. Dziecko uczy się pewnych wzorców jeszcze przed zrozumieniem ich działania. Z nimi wchodzi w świat ego, które na nich zbuduje emocje i historie (przekonania). Te podstawowe, fundamentalne doświadczenia nazywane są core feelings.

Beata, ze względu na przedwczesne narodziny, nie miała kontaktu ze swoją mamą przez ponad miesiąc, leżąc odizolowana na oddziale szpitalnym. Przeżywała dużo lęku, który zaczął się jeszcze podczas porodu i narastał podczas długich dni na szpitalnym łóżeczku. Tak powstało core feeling. To ono zostanie później przykryte emocjami i przekonaniami budującymi model świata.

Krzysiek nie był planowanym dzieckiem. Jego mama przez długi czas zastanawiała się nad aborcją. Dziecko czuło się zagrożone i z tym core feeling się urodziło.

M-ego ma wątpliwości, czy o tym pisać. Twierdzi, że ludzie się przestraszą i zaczną szukać w sobie problemów, których nie mają. I że jest za wcześnie, by ich o tym informować. Poza tym samo o tym nie wie.

Wojtek był wychowywany przez mamę, która miała przekonanie o swojej gorszości i nie akceptowała siebie. Czuła, że dziecko może ją odrzucić, i projektowała ten lęk na nie. Wojtek nauczył się tego core feeling, modelując je.

Ania wychowywała się bez ojca. Jej mama, porzucona, wyparła męskość i straciła zaufanie do mężczyzn, przekazując to córce. Ten lęk stał się core feeling Ani i towarzyszył jej w jej związkach dwadzieścia lat później.

Core feelings są zawsze zbudowane na podstawie określonych przeżyć, bardzo rzadko dostępnych świadomości. Aby uzyskać

dostęp do treści wspomnienia, musisz najpierw oczyścić zalegające na powierzchni poziomy emocjonalne i fałszywe przekonania, zniekształcające rzeczywistość. Samo dotarcie do tej treści nie jest jednak konieczne — praca na core feelings nawet jej nie uwzględnia, skupiając się na czystym przeżywaniu.

Ćwiczenie

We wcześniejszych ćwiczeniach uczyłeś się rozpoznawania emocji — miejsc, w których powstają, sposobu ich poruszania się, rozmiaru, temperatury itd. Robiłeś to po to, by przyzwyczaić się do ważnej pracy, która pozwoli Ci dochodzić do core feelings i pozostawać z nimi. Także dlatego, że obserwacja core bez identyfikowania się z nim może być wyzwaniem, jeśli jesteś (a prawdopodobnie jesteś) przyzwyczajony do uciekania od niego.

Wybierz jedną z emocji, z którymi pracowałeś — taką, której kinestetykę dobrze poznałeś. Usiądź lub połóż się wygodnie i pozostawaj z nią, będąc obecnym. Ta emocja jest powierzchowna i przykrywa inne (np. złość). Po pierwszej fali tej emocji pojawią się następne — to emocje przykryte innymi (np. smutek). Mogą pojawiać się kolejne fale — po kilku, może kilkunastu minutach, a może po jeszcze dłuższym czasie. Im dłużej pozostaniesz obecny, tym głębiej do core zaczniesz schodzić. Temu procesowi towarzyszyć będzie również ego, którego mechanizmy uciekania zostaną opisane poniżej.

Gdy będziesz obecny, wraz z odkrywaniem kolejnych warstw, dojdziesz do core feeling. To wcale nie musi nastąpić od razu, bo jest związane z kilkoma czynnikami: stopniem zaufania do siebie, siłą mięśnia obecności, realną chęcią i gotowością poznania swego cienia. Powoli, konsekwentnie i nie spiesząc się, pozwalaj sobie na przyzwyczajanie się do niego. Spokojnie, bez pośpiechu, dotykając core feeling delikatnie na powierzchni, poznawaj

siebie w całości. Przyjdzie, gdy będziecie gotowi. A kiedy się pojawi, być może przestraszysz się i uciekniesz — i to też jest w porządku. Następnym razem będzie łatwiej.

Podczas tego procesu ego będzie się broniło — czyli robiło to, co robi przez całe Twoje życie, z tą różnicą, że tym razem będziesz świadkiem tego procesu, bez identyfikowania się z nim. Jest oczywiste, że nie od razu będzie Ci łatwo dojść do cienia, od którego uciekałeś przez długie lata (czasem aż kilkadziesiąt!). I ego będzie się broniło na wiele sposobów, przede wszystkim uciekając w odczucia, dialogi wewnętrzne, wizualizacje, emocje i zachowania.

Wśród odczuć będziesz mógł zaobserwować mrowienie, zmiany temperatury, napięcia mięśni i drgawki, fale przepływające przez ciało, zmianę akcji serca, chęć skorzystania z toalety lub wymiotowania, przyspieszanie oddechu lub wrażenie jego braku, drgawki, wyginanie ciała i inne zjawiska, w które ego będzie uciekało, aby ściągnąć Twoją uwagę w inne miejsce. Nie daj się nabrać — jest to element procesu, który polega na świadomym przeżywaniu reakcji somatycznych, czyli wspomnień ciała. W mięśniach masz zapisaną historię swego życia, tak samo jak w umyśle i mózgu. Włączasz tym procesem program odtwarzania tych somatycznych zapisów, by celowo przeżyć core feeling raz jeszcze. Dlatego też pojawią się reakcje ciała. Nawet jeśli będziesz miał wrażenie, że się dusisz, i uciekniesz od tego w lęk (w emocję), następnym razem będzie Ci już łatwiej i zostaniesz z tą reakcją dłużej. Po jakimś czasie zrozumiesz, że jest to element procesu, i pozostaniesz świadomy.

Uciekając w dialogi wewnętrzne, ego włączy komentatora — tego samego, który ocenia wszystko i wszystkich na podstawie swojego modelu świata. Zacznie Ci on podpowiadać, co się dzieje, co czujesz, do czego to prowadzi, co masz zrobić w kolejnym kroku (opisywać procesy, porównywać je z poprzednimi i planować przyszłe) — ale nie podążaj za nim, bo ten proces nie może być

Scanned by CamScanner

sterowany przez ego. Nigdy nie pytaj umysłu, co czujesz, bo odczuwać może jedynie świadomość obserwująca ciało. Poniżej zostanie opisany proces obserwacji dialogów wewnętrznych.

Uciekając w wizualizacje, ego oprze się na czasie — na iluzjach przeszłości i przyszłości. Będzie Ci pokazywało obrazy tego, co się według niego dzieje, tego, co się wydarzy, tego, co już było. Przede wszystkim wyświetli obrazy związane z doświadczeniami, które w danym momencie przeżywasz. Ten kij ma dwa końce: z jednej strony możesz uzyskać wgląd w to, co się w danym momencie z Tobą działo, a więc samą treść wspomnienia, które być może pojawi się po raz pierwszy i nie zostanie wyparte. Z drugiej strony, wizualizacje pochodzące z ucieczek ego mogą Ci pokazywać rzeczy nieprawdziwe (np. tworzenie obrazów fałszywych wspomnień, opartych na domysłach), tylko po to, by zabrać Cię jak najdalej od przeżywanego odczucia. Z czasem nauczysz się odróżniać jedno od drugiego.

Podczas wyżej opisanego ćwiczenia ego będzie wpuszczało emocje lęku, pożądania, entuzjazmu, gniewu, zniecierpliwienia jako mechanizmy obronne, którymi będzie chciało odwieść Cię od pozostania w obserwacji. Każdą z tych emocji zapraszasz do siebie i obserwujesz tak samo, nie tracąc z uwagi tego, z czym i nad czym pracujesz. Kiedy pojawi się emocja jako sposób na wciągnięcie Cię w inny świat, nie podążasz za nią. A wtedy ona zmienia się tak samo jak kolejny składnik wchodzący w skład ciasta — zniknie w nim, pozostawiając swój smak, ale nie będąc całym ciastem. Gdybyś myślał tylko o drożdżach, nigdy nie stworzyłbyś czegoś więcej, a tak drożdże pozostają elementem większej całości.

Uciekanie w zachowania jest procesem, tak jak każdy inny z wymienianych tutaj, skorelowanym z pozostałymi. Jest jednym z warunków koniecznych, składających się na całość procesu identyfikacji. Kiedy ktoś odczuwa emocję, to przedłuża ją w świecie realnym za pomocą określonego działania. Po tym, co kto robi i jak

to robi, poznasz, jaką odczuwa emocję — jedno i drugie są ze sobą powiązane. Nie identyfikując się z emocją, nie podążasz za nią, w efekcie czego ego nie stworzy materialnego świata za pomocą zachowań. Nie zbuduje swojej wirtuolandii w postaci fantomowych relacji, sposobu nawykowego chodzenia, mówienia i innych zachowań, pracy dla ego itd. Zachowania są pętlą zamykającą mechanizm samospełniającej się przepowiedni, gdzie projekcja ego odnajduje swoje lustro w rzeczywistości. Obserwując swoje emocje, będziesz o wiele mniej skłonny (jeśli w ogóle) podążać za nimi w świat zachowań, a obserwując zachowania, szybciej zatrzymasz swoją rękę, jeszcze przed wykonaniem ruchu. Będziesz szybszy niż własna myśl, bo świadomość obejmie przestrzeń, w której ta myśl dopiero ma się pojawić.

W kontekście pracy podczas opisywanego tu ćwiczenia ego będzie proponowało zmiany pozycji, zrobienie czegoś ważniejszego, drapanie się itd. Obserwując te propozycje, nie wchodząc w nie i oddając swojej świadomości decyzję co do tego, jak siedzieć i co robić z rękoma, pozostaniesz z procesem. To jedyna rzecz, jaką masz robić, a nawet mniej — bo to robi się samo, Ty jedynie stwarzasz warunki, w których zmiana może nastąpić.

Praca nad core feelings w postaci powyższego ćwiczenia jest fundamentalną metodą wykorzystywaną przez Mateusza podczas jego szkoleń. Jest sposobem pozostawania ze sobą i dotykania tych warstw, które od dawna są wyparte i nieświadomie wpływają na całe życie. ▮

ŚWIADOMOŚĆ EMOCJI

Świadomy wgląd pozwala spojrzeć na doświadczenie bez wcześniej przypisanych do niego emocji, np. wspomnienie nie wywołuje już bólu, z którym wcześniej było skorelowane. Kobieta może spojrzeć na kłótnie z mężem bez złości i cierpienia. On patrzy na tę samą

Scanned by CamScanner

sytuację bez pretensji. Kat może spojrzeć na ofiarę bez chęci działania, a ofiara na kata bez uległości i lęku. Proces wybaczenia, mający zawsze miejsce w chwili uważnej obserwacji, uwalnia przeszłość od powiązań emocjonalnych, czyli od powiązań z ciałem. Ciało zawsze musi odczuwać w teraz, więc nie ma znaczenia, czy umysł nazywa myśl przeszłością, czy przyszłością, bo ciało odczuwa lęk zawsze tak samo w tej chwili. Gdy nie ma już wcześniejszych emocji, wtedy obraz wyświetla na swym ekranie czyste doświadczenie, które jako nieznieksztalcone ma wartość informacyjną; dzięki niemu czegoś się nauczyłeś. Zobaczysz to, kiedy nie będziesz się identyfikował z tym, co się wydarzyło.

Uciekając w emocje, ego przykrywa nimi odczucia powodujące cierpienie, co jest już kwestią interpretacji. Na przykład, gdy Maciek czuł nudę, zwykle włączał telewizor i zmieniał kanały jeden po drugim. Robił to po to, aby przykryć nudę zainteresowaniem wywoływanym przez zmieniające się na ekranie obrazy. Ktoś inny jest smutny i pójdzie się upić, żeby poczuć się lepiej. Boi się i bierze narkotyk, by poczuć się pewniej. Jest zły i idzie poskakać, by negatywna emocja przeszła, a raczej by pojawiła się inna. To wszystko zamiana siekierki na kijek, powodująca powiększenie rozmiaru drzewa iluzji — właśnie urosła mu nowa gałąź. Gdyby Maciek pozostał z nudą, którą czuł, zacząłby doświadczać kolejnych warstw emocji, dochodząc do swego core, jakim było poczucie gorszości. Ale uciekając w inne emocje, przykrywał jedynie problem i tym samym tworzył uzależnienie od jakiegoś zachowania, którym tę „chcianą" emocję uzyskiwał. Nuda była niechciana — dlatego uciekał od niej w coś innego.

W dokładnie taki sposób działają pary emocjonalne i podstawowe mechanizmy dualistycznego podziału emocji na pozytywne i negatywne. Ego, nie chcąc określonego ekstremum, ucieka od niego w drugie ekstremum, ciągle wzmacniając tamto pierwsze. To nigdy nie przynosi rozwiązania:

- Nuda jest zastępowana zaciekawieniem; ale zaciekawienie jest naturalnym procesem wynikającym z otwartości na świat, wskazującym, w jakim kierunku należy działać. Ego generuje je sztucznie, szukając rozwiązania dla swoich ograniczeń. Tym samym uzależnia od nowości i buduje zniekształcenie, że „nowe" jest „lepsze".
- Wstyd szuka dumy, którą jest przejście z poczucia gorszości na poczucie lepszości. To, co osiągasz, zawdzięczasz Bogu — pamiętanie o tym czyni Cię pokornym. Oddanie „sukcesu" dumie spowoduje cierpienie, bo zaczniesz mieć wymagania w stosunku do siebie, które — jeśli im nie sprostasz — wywołają wstyd związany z poczuciem gorszości. Jeśli tego nie ma, nie ma również poczucia wyższości, co pozwala Ci traktować ludzi życzliwie i równorzędnie, a siebie uwolnić od nadrzędności i podrzędności.
- Napięcie ucieka w relaks, mimo że spokój jest czymś, co dostajesz od tao jako prezent dla czystego umysłu. Relaks trzeba generować, a szuka się go jedynie wtedy, kiedy pojawia się zmęczenie. Gdy się kończy, kwestią czasu jest, kiedy wraca też wcześniejsze napięcie, od którego uciekało się w relaks. Sprawa wciąż nie została rozwiązana.
- Lenistwo poszukuje przeciwwagi w entuzjazmie i motywacji, choć bez niej jesteś otwarty na to, co przychodzi, i wiesz, co powinno być zrobione. Poddajesz się procesowi, bez wiary w chwilowe uniesienie, idące z emocjonalnego „nakręcenia".

Wszystkie emocje są ulotne i służą do wypełnienia istniejącego braku. Mimo opowieści o emocjach destrukcyjnych i emocjach pozytywnych, wycieczka w którąkolwiek z nich skończy się w tym samym miejscu: będziesz szukać pozytywnych emocji, by czuć się dobrze (co zakłada, że teraz nie jest wystarczająco dobrze) i by uniknąć tego, że teraz jest źle. Inaczej nie działasz na podstawie

Scanned by CamScanner

emocji, ale wyższych uczuć, takich jak: spokój, czyste sumienie, jasność umysłu. Emocje nie są również destrukcyjne, bo nie musisz za nimi podążać — w tej książce uczysz się tego, by nie podążać za żadną z nich, a jedynie je obserwować, przez co będziesz mógł się dowiedzieć, kim jesteś (i, co za tym idzie, kim nie jesteś). Coś, co się znajduje w Twoim ciele i w umyśle jedynie przez jakiś czas i co nie wydostaje się za pomocą zachowania do świata zewnętrznego, nie może być destrukcyjne; gdy natomiast powtarzasz jakieś emocje systematycznie na podstawie tych samych wzorców i gdy stają się one nawykami, wtedy mają znaczenie dla zdrowia Twego ciała i zaburzają w określony sposób jego równowagę. Kiedy wchodzisz w zachowania, wtedy tworzysz już zmiany w świecie metafory zewnętrznej i za to możesz nawet pójść do więzienia (gdybyś na przykład kogoś pobił). Dopóki pozostajesz z emocją, dopóty transformuje się ona w coś zupełnie innego, a Ty odzyskujesz spokój, w którym ciało odżywia się dobrą energią. Nóż również nie jest destrukcyjny — ale sposób jego użycia może taki być. To już jednak nie zależy od noża, ale od definiującego go użytkownika.

Ego w znacznym stopniu ucieka od cierpienia w emocje pozytywne. Dlatego w XX wieku powstał koncept tzw. feel good business (biznesu sprawiającego dobre samopoczucie), aby zapewnić ego jego potrzeby uciekania w pozytywne emocje. Powołano więc cały szereg przedsiębiorstw usługowych, których celem jest zapewnienie dobrego samopoczucia. Kto nie jest klientem tych miejsc? Dzieci, bo czują się dobrze. Buddyści, bo nie inwestują w przemijające chwile. Szczęśliwi ludzie, którym do głowy nie przyjdzie, że mieliby czuć się źle. Zakochane pary, które mogą spędzać czas na ławce w parku, bo są zdolne same odczuwać błogostan. Gdyby nie ludzkie cierpienie, które tworzy potrzebę generowania pozytywnych emocji, większość feel good businessów by się nie utrzymała (z braku potrzeby rynkowej). Za to cała reszta

nie byłaby odwiedzana przez nieszczęśliwe osoby, lecz przez takie, które idą do kina nie po to, by zabić nudę (której nie można zabić, a jedynie przykryć), ale po to, by po prostu obejrzeć film. A to są zupełnie różne cele. Fakt poszukiwania pozytywnych emocji sam w sobie generuje cierpienie, bo wszystko, co jest ulotne, nie może być podstawą głębokiego, autentycznego spokoju i zadowolenia.

Obserwacja emocji następuje na podstawie tych samych zasad, którymi kierowałeś się przy odczuciach. Nie dochodzi się do core feeling bez wcześniejszych obserwacji różnych poziomów emocjonalnych, które, niczym warstwy następujące po sobie, czekają na odkrycie.

Kiedy zdejmujesz pierwszą warstwę, pojawia się kolejna, której nie zobaczysz bez przejścia przez pierwszą. Nie wiesz, ile ich jest, dopóki nie dojdziesz do ostatniej. Na samym dole jest core feeling, a na nim znajduje się core emotion — czyli fundamentalna emocja, przykrywająca schowane wcześniej odczucie. Dzieje się tak dlatego, że emocje nadbudowują się na sobie jedna po drugiej. Tak samo skonstruowany jest koncept rosyjskich laleczek, schowanych jedna w drugiej.

Terapeuta: W czym mogę Ci pomóc?
Marcin: Wściekam się na wszystkich.
Terapeuta: A co to oznacza?
Marcin: Że jestem trochę nerwowy.
Terapeuta: A z jakiego przekonania wynika ta nerwowość?

Zwróć uwagę na sposób prowadzenia rozmowy, który stopniuje warstwowo struktury ego Marcina. Mężczyzna zaczyna od zachowania: *wściekam się na wszystkich*. Pomijając nieprawdziwość tej generalizacji, skupianie się na samym zachowaniu nie ma sensu, dlatego terapeuta od razu przechodzi na poziom myśli. W konsekwencji Marcin zakłada, że jest nerwowy — i to jest przekonanie na temat jego ja, które pozwala odzyskać odpowiedzialność.

Scanned by CamScanner

Terapeuta idzie dalej i proponuje wgląd w to, że jego nerwowość jest wynikiem czegoś innego — przekonania. Marcin, kiedy już je odnajdzie, nie będzie się skupiał na nerwowości (czyli zachowaniu), ale na treści przekonania, z jakiego ona wynika.

Pierwszą, powierzchowną rosyjską lalką jest zachowanie (wściekanie się), drugą — przekonanie o własnej nerwowości, trzecią — przekonanie, z którego ta nerwowość wynika. Poziomy core dotyczą więc zachowań, emocji, a także przekonań. Każda kolejna rosyjska laleczka zawiera się w poprzedniej i bez odsłonięcia jej nie może być mowy o znalezieniu rozwiązania, bo na tym poziomie nie ma czego rozwiązywać. Struktura jest o wiele głębsza i sam fakt znalezienia kolejnej rosyjskiej laleczki nie oznacza, że nie ma czegoś jeszcze głębiej. Czy coś jest i co to jest — będziesz wiedział dopiero po zejściu niżej.

Marcin: Bo głupia baba w sklepie nie rozumie, co do niej mówię.
Terapeuta: A dlaczego powinna?
Marcin: Bo ja tak mówię.
Terapeuta: Kiedy postanowiłeś, że inni powinni myśleć tak jak Ty?

Marcin podaje przykład, pozostawiając jego strukturę poza swoim wglądem. Ale terapeuta pojmuje to, rozumiejąc, że „głupia baba" mieści się w kategorii „inni", a „mówię" pochodzi od myślenia ego mężczyzny. To zakłada, że Marcin ma przekonanie, iż inni powinni myśleć tak jak on, z wszystkimi tego konsekwencjami — emocjonalnymi, zachowaniowymi. To przekonanie oczywiście jest nie do zrealizowania w świecie, którym każde ego tworzy własną wirtuolandię. Ta, w którą wierzy Marcin, może być niebezpieczna, bo zachowania oparte na gniewie wchodzą w zakres agresji.

Terapeuta, rozpoznając powyższe przekonanie, pokazuje kolejną rosyjską lalkę — po wściekłości, przekonaniu o własnej nerwowości, przekonaniu o tym, że inni powinni myśleć tak jak on, czas

teraz na lalkę, która pojawiła się jakiś czas temu, gdy Marcin zdecydował z jakiegoś powodu (to będzie lalka numer 5) o tym, że inni mają myśleć tak jak on (a to daje iluzoryczne przekonanie o poczuciu kontroli).

Marcin: Pamiętam, jak kiedyś starszy brat zabrał mi ulubiony samochodzik i wyrzucił go do kosza.
Terapeuta: A co to oznaczało dla małego Marcina?
Marcin: Że może utracić coś, co kocha. A wtedy bardzo boli.
Terapeuta: Dochodzisz do swojego core story.

Rozpoznając genezę, można dojść do kolejnej rosyjskiej lalki (numer 6) — lęk, przykryty przekonaniem o niebezpieczeństwie utraty miłości (lalka numer 5). To na tej historii ego zbudowało przekonanie o tym, że inni powinni myśleć tak jak ono (lalka numer 4), bo uciekało od lęku w kontrolę. Na niej budowało gniew (lalka numer 3), prowadzący do wniosku o własnej nerwowości (lalka numer 2), który jako samospełniająca się przepowiednia budowało świat agresji (lalka numer 1).

Jak widzisz, gniew jest nadrzędną emocją w stosunku do lęku i przykrywa ten lęk. Zatem praca z gniewem, jego „zmiana", nie przyniesie wolności, jakiej Marcin szuka — a szuka nie w tym miejscu, w którym trzeba. Szuka jej na zewnątrz, w kontrolowaniu rzeczywistości, a ponieważ nie jest w stanie tego osiągnąć i zmienić całego świata, powoduje to jego frustrację i gniew. Obserwując siebie gniewnego, mężczyzna wyciąga wniosek o byciu nerwowym, który to wniosek jeszcze bardziej zapętla go w mechanizmie, w jakim się znalazł.

Emocje budują się jedna na drugiej, a większość z nich tak naprawdę dotyczy lęku i wstydu, na których pozostałe się zaczynają. Szukanie rozwiązania dla złości powinno się zacząć od lęku, bo złość jest zawsze reakcją na lęk przed utratą kontroli. Nawet do wstydu prowadzi lęk i jest to zrozumiałe, bo ego boi się poczucia

Scanned by CamScanner

gorszości i unika go, uciekając w inne emocje. Poniżej zostanie przedstawiony opis emocji i uważanych za nie stanów poznawczych oraz będzie wytłumaczone ich wzajemne relacjonowanie się.

LĘK

Od niego wszystko się zaczyna, pod warunkiem że występuje jako strach. Jest wtedy niestrudzonym kompanem człowieka i ma za zadanie zwrócić uwagę na określone bodźce, które mogą stanowić zagrożenie. Jego znaczenie ma więc charakter informacyjno-ostrzegawczy. Nie jest, jak każda emocja, zły ani dobry, ale jego wibracje umożliwiają powstanie jedynie świata ucieczki; wyjście poza ten świat to transformacja lęku w odwagę, która nastąpi, gdy skonfrontujesz lęk i zaczniesz go obserwować. Lęk jest w przeciwieństwie do strachu wewnętrzny, tzn. dotyczy interpretacji określonych zjawisk. Jeśli jesteś w domu, w którym leżysz na łóżku i fantazjujesz o byciu napadniętym, to właśnie wtedy może pojawić się lęk; gdyby faktycznie do Twego mieszkania wtargnęli napastnicy, mógłbyś odczuwać strach. Lęk to emocja, a strach to odczucie; strach jest przed lękiem i istnieje poza umysłem.

Lęk może dotyczyć oczekiwań projektowanych w przyszłość (tzw. czarnowidztwo), czyli obaw związanych z zajściem określonych zdarzeń. Jego intensywniejszą postacią jest panika, której towarzyszą silne reakcje ciała (pocenie się, drżenie mięśni, napięcie ciała, kołatanie serca, problemy z oddychaniem, bóle brzucha, zawroty głowy, biegunka, mdlenie, pozorny paraliż itd.). Gdy lęk skojarzy się z określonym kontekstem, zamienia się w fobię. Może także dotyczyć interpretacji określonego wspomnienia.

Lęk jest również mechanizmem kulturowym, w którym indukcja lęku w społeczeństwie ułatwia politykom osiągnięcie celów. Znane od najwcześniejszej historii metody, polegające na tworzeniu niebezpieczeństwa, powodują w ludziach dążenie do uniknięcia tego lęku, w wyniku czego na przykład tracą oni dostęp do zdroworozsądkowego myślenia. W najnowszej historii jest to popularna taktyka marketingowa uprawiana przez firmy farmaceutyczne i globalistyczne rządy.

WSTYD

Jest interpretacją i wynika z poczucia gorszości. Rodzi się jako interpretacja ego, w której człowiek odebrał doświadczenie za poniżające go jako jednostkę ludzką, w wyniku czego przykleił etykietę gorszości do obrazu swego ja. Ta interpretacja powoduje uznawanie innych za lepszych i zapętla niskie poczucie własnej wartości. Jest także mechanizmem kulturowym, sterowanym odgórnie — wprowadzanie nierealistycznych standardów w społeczeństwie, np. dotyczących wyglądu (określony model atrakcyjności), szczęścia (dużo pieniędzy) itd., doprowadza identyfikujące się z tym ego do kompleksów na własny temat. Ze wstydem są połączone zjawiska anoreksji, bulimii i inne „choroby" społeczne, bezpośrednio wynikające z poczucia gorszości. Na nim także, a szczególnie na „leczeniu" go, buduje się ogromne międzynarodowe biznesy (kosmetyczne, fitness, terapeutyczne, farmaceutyczne itd.). Wstyd jest, obok lęku i poczucia winy, jedną z najniższych wibracji emocjonalnych.

W świecie zachowań prowadzi do działań unikających, broniących dostępu do „tajemnicy" (czyli treściowego obiektu wstydu).

POCZUCIE WINY

Wynika z przekonania o popełnieniu złego czynu, a więc zawsze wiąże się z interpretacją swego zachowania jako negatywnego i potem z wniesieniem tego czynu na poziom ja. Ego zniekształca poziom działania i tożsamości i łączy jedno z drugim — skoro zrobiło się coś złego, to jest się złym. Wtóruje mu mechanizm nostalgii,

Scanned by CamScanner

czyli iluzorycznego tworzenia innej przeszłości (ego myśli, że gdyby wtedy zrobiło coś innego, wówczas wszystko byłoby w porządku). Podstawowym przekonaniem jest więc bycie złą osobą.

Poczucie winy także jest mechanizmem kulturowym, charakterystycznym zwłaszcza dla kultur religijnych, bo to te systemy wprowadzają świat myślenia w kategoriach dobra i zła. Tworząc instytucję grzesznika, można zapewnić sobie kontrolę nad nim poprzez sterowanie odpuszczeniem grzechów, obietnicami piekła i nieba itd. Z punktu widzenia karmy nie ma dobra ani zła — są to jedynie koncepty umysłowe i ich ocenie poddawany jest uczynek. Jeśli ta ocena idzie z wystandaryzowanych, kulturowych norm, wówczas dzieli społeczeństwo na dobrych i złych obywateli od strony przestrzegania zasad moralności. Oczywiście jest to potrzebne, by świat kolektywu mógł funkcjonować. I, oczywiście, nie jest to potrzebne, bo człowiek ma po to sumienie, by wiedzieć, co powinno być zrobione.

W świecie zachowań poczucie winy prowadzi do działań pasywnych, np. do szybkiego zgadzania się na coś czy wchodzenia w rolę ofiary i cierpiącego.

GNIEW

Wynika z lęku, przed którym ego zabezpiecza się przekonaniem o tym, że świat powinien być taki, jak ono uważa. Na tych wibracjach pojawia się schemat kontrolowania, zawsze pochodzący z lęku. Gniew daje złudne poczucie siły i często prowadzi do agresji. Jest emocją wtórną — sam w sobie pojawia się dopiero wtedy, gdy wystąpił lęk. W zależności od kultury, może być preferowany w stosunku do lęku (np. w kulturach macho bać się nie uchodzi; w miejsce lęku pojawia się gniew, akceptowany bardziej w obrazie mężczyzny).

W świecie zachowań gniew prowadzi do działań agresywnych w postaci: krzyków, uderzania, bicia, niszczenia, wyżywania się. Często bywa łączony z przeklinaniem, podniesionym głosem itp.

POŻĄDANIE

Jest wibracją kilkuwarstwową i bardziej złożoną niż poprzednie emocje. Musi wystąpić idealizacja obiektu pożądania — ego projektuje na niego wszystkie najlepsze dla siebie cechy. Idealizuje go, projektując na niego własne wyparte przekonania — innymi słowy: te cechy, których według ego nie ma (np. osoba uważająca się za brzydką jest skłonna do postrzegania innych osób jako bardziej atrakcyjne; ta zaś, która za brzydką się nie uważa, nie będzie innych postrzegać jako bardziej atrakcyjne). Pożąda więc tego, co już ma, ale samo się do tego nie przyznaje. Wyparcie następuje ze względu na jakieś doświadczenie, które zostało negatywnie zinterpretowane. Mogło być podparte wstydem lub lękiem. I właśnie jako ucieczka od niego pojawia się pożądanie.

Kultura globalizmu systematycznie zaszczepia braki w człowieku, więc po pewnym czasie poddawania się jej przekazom zdobywa on przekonanie o własnej gorszości. Brakuje mu sukcesu, wyników, ładnego ciała, młodości, partnera, modnych ubrań itd. I zaczyna tego pożądać, kierując się ucieczką przed wstydem. Kiedy już zdobędzie obiekt pożądania, traci nim zainteresowanie, ponieważ rzeczywistość nie potwierdza jego idealności. Wtedy pojawia się rozczarowanie, frustracja i zainteresowanie kolejnym obiektem. Ta pętla nie może się skończyć, póki istnieje przekonanie o braku, opierające się na wstydzie.

Scanned by CamScanner

DUMA

Wywodzi się ze wstydu, wywołanego poczuciem gorszości, i jest ucieczką od niego. Zakłada wyjątkowość pewnych sytuacji, najczęściej tych powiązanych z osiągnięciem trudnego celu, przejściem przez wyzwanie itd. Rzadko kiedy rodzic jest dumny z dziecka, które idzie do więzienia, ale z takiego, które właśnie dostało odznakę wzorowego ucznia, już bardziej. Duma pojawia się wtedy, kiedy ego chce poczuć wyjątkowość własnego ja na podstawie oceny siebie lub kogoś innego, co zakłada wyjątkowość warunkową, a nie bezwarunkową. W tym drugim przypadku dumy nie ma, a zamiast niej jest akceptacja człowieka z jego jasną i ciemną stroną mocy, i na niej powstają radość czy smutek związane ze wzajemnym przeżywaniem obu tych ekstremów. Żeby chcieć odczuwać wyjątkowość, najpierw trzeba założyć jej brak.

Duma jest także kwestią kulturową, pokazującą w świecie globalizmu kierunek, jaki rzekomo prowadzi do szczęścia.

W świecie zachowań duma kieruje się w stronę pychy, wywyższania się, mówienia w wyszukany sposób, otaczania się „gorszymi" od siebie, krytykowania, ukazywania innych w mniej korzystnym świetle, pokazywania się na salonach, chęci ściągania na siebie uwagi innych, kupowania luksusowych towarów i prowadzenia wystawnego trybu życia, dążenia do posiadania kontroli i mocy itp.

SMUTEK

Jest wynikiem odczuwania cierpienia. Jeżeli nie pochodzi z ego, to opiera się na empatii, czyli odczuwaniu tego, co czują inni, ale bez identyfikacji z nimi. Odczuwanie cierpienia, czyli towarzysza ludzkiego życia, jest jednym z wyrazów tej empatii. Kiedy zaś smutek pochodzi z ego, opiera się na przekonaniu o uczynionej krzywdzie i przenosi odpowiedzialność na czynnik zewnętrzny (tak jak w przypadku Ani, przekonanej o niesprawiedliwości jej rodziców).

M-ego twierdzi, że coś tu jest nie tak.

W świecie zachowań smutek prowadzi do użalania się, wchodzenia w rolę ofiary, płaczu, depresji, lamentu, pasywności, ograniczenia pola wywierania wpływu, poddania się własnym przekonaniom, zamknięcia w sobie itp.

OBOJĘTNOŚĆ

Mimo że nie jest to emocja, a raczej zachowanie, obojętność ma szczególne znaczenie dla procesów emocjonalnych. Jest to strategia mentalna polegająca na dysocjacji od procesów przeżywania. Ego, najczęściej ze względu na silne negatywne przeżycia, postanawia odsunąć się od emocji i zaczyna je blokować. To skutkuje brakiem przeżywania lub znacznym zmniejszeniem jego intensywności. Obojętność jest więc mechanizmem obronnym, mającym za zadanie chronić ego przed cierpieniem. Blokuje ona dostęp zarówno do emocji, jak i do uczuć — dlatego takie ego będzie się bronić przed stanami uniesienia energetycznego i uczuciami takimi jak miłość czy współczucie. Zablokowana będzie również empatia. Jest to strategia typowa dla żołnierzy i innych osób, które zawodowo zajmują się zadawaniem bólu i cierpienia, bo w innym wypadku nie byłyby w stanie znieść emocji odczuwanych przez ludzi, których zabijają. Czasami podobne zjawisko występuje u lekarzy, którzy przestają czuć to, co się dzieje z pacjentem, i zaczynają go traktować jako przedmiot będący zespołem tkanek, lub u psychologów, zwracających uwagę jedynie na behawioralne aspekty człowieka, traktujących go jako zautomatyzowany system akcji-reakcji. Druga strona medalu, czyli identyfikacja z przeżyciami drugiej strony, też nie jest rozwiązaniem, bo prowadzi do przeżywania czyichś problemów — stąd też jedną z najbardziej podatnych na samobójstwa grup zawodowych są psychiatrzy,

Scanned by CamScanner

wcześniej czy później bowiem zaczynają identyfikować się z myślami swych pacjentów. A to nie pomaga nikomu.

W zachowaniu obojętność realizuje się unikaniem sytuacji, w których może zajść silna intensywność emocjonalna, oraz brakiem przeżywania — nieruchomą, zdysocjowaną postawą ciała, napiętymi mięśniami, zmienianiem tematów itp.

Pracując z emocjami, obserwujesz je w taki sam sposób, jak odczucia, które będą tymi emocjami przykryte. Przyzwyczajając się do takiej pracy ze sobą, stworzysz miejsce w świadomości dla nowych przeżyć i nowych strategii postępowania — zamiast uciekać, zaczniesz trwać. Diabeł przestanie być taki straszny, a Ty poznasz kolejne odsłony siebie. Cień zacznie być oświetlany świadomością i zaczniesz budować z nim relację. Opierając ją na akceptacji, konsekwentnie będziesz obserwował siebie, co doprowadzi do samodzielnego porzucenia pewnych nieprawdziwych konceptów. One same się odklejają, gdy zostaną pokazane w świetle prawdy. Zwracaj uwagę na poszczególne fale, które będą się pojawiały — od początkowej emocji, poprzez kolejne w głąb, jak rosyjskie lalki ukryte jedna w drugiej.

ŚWIADOMOŚĆ DIALOGÓW WEWNĘTRZNYCH

Od kiedy mówisz do siebie? Skąd przyszło człowiekowi do głowy, by rozmawiać ze sobą, i jaki jest tego cel? Jaki jest proces pojawiania się tych dialogów wewnętrznych? Czy one są Tobą, czy jedynie zostały do Ciebie przyklejone, a Ty się z nimi identyfikujesz, sądząc, że to Ty?

Żadne dziecko nie rodzi się z umiejętnością mówienia — nie może więc do siebie mówić dialogiem wewnętrznym, bo go nie ma. Zdobywa umiejętność mówienia dopiero poprzez modelowanie swoich rodziców i otoczenia — i nie zrobi tego przed pierwszym

rokiem życia, a dopiero mając kilka lat, jest w stanie komunikować się płynnie. Dialogi wewnętrzne są wynikiem modelowania dialogów zewnętrznych i stanowią kolejny fragment separacji od pełni, z jaką dziecko się urodziło. To, co mówią inni, jest powtarzane własną interpretacją przez dialog wewnętrzny — następuje więc internalizacja głosów innych. Gdy dialog jest uwewnętrzniony, nie jest już oryginalnym dialogiem — jest zniekształconą kopią.

Mówisz do siebie głosami, które wydają się Twoje — ale nie są takie. Zmodelowałeś je od rodziców i innych osób z otoczenia. Ponieważ zrobiłeś to wiele lat temu, tak bardzo się do nich przyzwyczaiłeś, że nie przyszłoby Ci do głowy, iż nie są Twoje. I na pewnym poziomie faktycznie są Twoje — bo wierzysz, że tak jest. Ale na innym nie są Twoje — bo ich pochodzenie jest zewnętrzne. To tak jak z pieniędzmi — masz je przez jakiś czas i z nich korzystasz, ale zdecydowana większość z nich wcześniej czy później opuści Twoje ręce. Jeśli przyzwyczaisz się do obecności tych pieniędzy, w pewnym momencie ego uzna je za pewnik i gdy ich zabraknie, powstanie odczucie braku. Tak samo jest z dialogami — są one ucieleśnione, uwewnętrznione i jako takie pochodzą ze świata zewnętrznego.

Proces ich powstawania jest następujący: dziecko słucha mowy swoich rodziców, odbierając ją na różnych poziomach, np. na poziomie werbalnym. Słucha intonacji i po niej rozpoznaje stan emocjonalny. Słyszy rytmikę i przez to odczuwa energię słów, nadając im określoną moc. W zależności od akcentowania, będzie rozpoznawać, co jest ważniejsze, a co jest mniej ważne. I dopiero kiedy już submodalności głosu są określone poznawczo, w takie ramy, w taką matrycę wchodzi treść. I jest ona zawsze podrzędna w stosunku do formy, w której się znajduje — bo znaczenie wyrazu określisz dopiero po niewerbalnych cechach jego wypowiedzenia. Bez niej nie wiesz, co znaczy wyraz, bo mimo dołączonej do niego gotowej treści, jedynie powierzchownie i bardzo umownie

Scanned by CamScanner

można ją określić (np. słowo „samochód" jest umownie środkiem transportu — ale zmieniając intonację, zmienisz obraz tego samochodu z, przykładowo, „drogiego" na „tani"). Dziecko obserwuje również powtarzające się wzorce, np. podświadomie zauważa, że częstsze są pytania niż polecenia. Takie dziecko jest o wiele bardziej skłonne do analizowania i podawania wszystkiego w wątpliwość, bo pytania są charakterystyczne dla takiego właśnie sposobu myślenia. Proces myślenia staje się dominującą strategią, na której buduje się model świata.

Słuchając tego, co robią rodzice, dziecko zaczyna to powtarzać. Ten proces, zwany modelowaniem, jest jedynym sposobem uczenia się na pewnym etapie (zanim pojawi się świadoma kreacja), i dziecko jest zdane na sposoby komunikowania się rodziców. Powtarzając określone słowa, formy mówienia i wzorce, przejmuje ono świat zewnętrzny i zaczyna się, wraz z rozwojem ego, z nim identyfikować. Wtedy właśnie następuje proces uwewnętrzniania, w którym pojawia się słowo „moje". Gdy powtarzasz to, co robią inni, pozostając jedynie niezidentyfikowanym, nie uczynisz z tego elementu własnego ego. Ale jeśli umysł zrobi z tego „nowego Ciebie", wtedy nie zmodelujesz czystej umiejętności, ale osobowość. W ten sposób to, co kiedyś nie było Tobą, staje się Tobą. W zdecydowanej większości przypadków, mówiąc dialogiem wewnętrznym „ja", mówisz „mój tata/moja mama", oczywiście w wersji zmienionej własnymi osądami. I choć intencją rodziców mogło być coś innego, dziecko nie jest zdolne do odróżnienia tego, co dostaje w bezpośrednim doświadczeniu, od głębszej i bogatszej interpretacji. Mając kilka lat, modeluje brak uwagi ojca i przestaje sobie dawać tę uwagę, przez co czuje się niekochane; po wielu latach ego projektuje to na zewnątrz i poszukuje rozwiązań np. w partnerze, bo te same dialogi, które dziecko słyszało z ust ojca (np. odburknięcia), dorosłe ego wykorzystuje w komunikacji z sobą samym.

Dialogi wewnętrzne, wyjęte na zewnątrz i podzielone na role, to sposoby komunikowania się ze sobą Twoich osobowości. Wyjmujesz więc — poprzez nieidentyfikowanie się i świadomą obserwację — swoje różne ja z własnego umysłu i słuchasz, jak ze sobą rozmawiają. Kto wie, co usłyszysz. Może jedna osobowość to małe dziecko, uciekające i obwiniające się, czujące się niebezpiecznie, którego „wybawcą" jest agresywny nastolatek, chcący pobić swoich wrogów i nastawiony krytycznie w stosunku do nich? I te dwie osobowości rozmawiają ze sobą z charakterystyczną dla siebie intonacją, akcentowaniem, słownictwem. Może znajdziesz tam dziecko zamknięte w sobie, unikające kontaktu z innymi, które tylko przeżywa w samotności, a jego przeciwieństwem jest mały rozrabiaka, który celowo zwraca na siebie uwagę. Posłuchaj, co one mówią. Po raz kolejny dowiesz się, kim nie jesteś.

Każda z tych osobowości zniekształca obraz świata zewnętrznego, projektując siebie na niego. Małe dziecko widzi w dorosłych np. agresorów, mimo że nie jest to adekwatne (JUŻ nie jest) dla dojrzałego człowieka. I mówi do nich swoimi dialogami, uzewnętrzniając to, jak mówi samo do siebie. Proces się zapętla — najpierw jako dziecko słuchasz rodzica (dialog jest zewnętrzny); drugim krokiem jest jego uwewnętrznienie procesem modelowania, co tworzy osobowość, która zwykle zatrzymuje się na swoim poziomie rozwoju; trzecim krokiem jest projektowanie wewnętrznego świata na świat zewnętrzny, czyli uzewnętrznianie dialogu wewnętrznego. Ten proces zamyka jedną pętlę, otwierając kolejną — drugiego ego, z którym komunikuje się umysł; ten ostatni wchodzi w proponowaną projekcję i w ten sposób historia łączy dwie strony. Tak samo działają wirusy, rozprzestrzeniając się między organizmami gospodarzy.

Przykładowa sytuacja, będąca pętlą bez wyjścia:

Scanned by CamScanner

- Początek pętli: Kasia słyszy od rodzica systematyczne pochwały. Uczy się bycia podziwianą i włącza dialogi, wraz z charakterystycznym dla podziwu sposobem mówienia.
- Kontynuacja pętli: Kasia tworzy w sobie osobowość, która uważa się za wyjątkową. Ta osobowość projektuje się na świat i dobiera takich partnerów, którzy tę wyjątkowość potwierdzają. Wchodząc w te fantomowe relacje, ego realizuje model świata w świecie zewnętrznym.
- Środek pętli: partnerzy Kasi, potwierdzając jej wyjątkowość, sami realizują swój nieświadomy plan — taki, że mają osobowość, która podziwia innych. Żyją w tym samym świecie, ale po drugiej stronie monety.
- Powrót do kontynuacji: partnerzy ci projektują na nią głosy, które sami uzewnętrzniają w ramach swoich osobowości. Te osobowości są dopełnieniem osobowości Kasi.
- Powrót do początku: Partnerzy Kasi jako dzieci słyszeli od swoich rodziców systematyczną krytykę. Ucieleśnili ją, czyniąc z niej głos swojej osobowości. Wyparł on ich wyjątkowość, więc zaczęli jej poszukiwać w świecie zewnętrznym. To związało ich z Kasią.

Kolejne pokolenie — dzieci z takich związków będą powtarzały historie rodziców. Jedno z nich potraktują jako model świadomy, drugie wyprą. Dorośli będą potrzebowali tego, co wyprą, i znajdą partnera, który domknie tę pętlę.

Terapeuta: Witaj, w czym Ci mogę pomóc?
Ernest: Moja żona mnie kontroluje.
Terapeuta: Czy jej zachowanie przypomina Ci zachowanie kogoś z Twojego domu?
Ernest: Tak, mojego ojca.
Terapeuta: Jaki był?

Ernest: Gnoił mnie, ustawiał, był ciągle niezadowolony i wymagał bycia lepszym.

Terapeuta dostrzega historię Ernesta. Zgodnie z zasadą dualizmu, jeśli ktoś uważa drugą stronę relacji za kontrolującą, sam jest kontrolowany. Z jakiegoś względu Ernest musiał więc wyprzeć kontrolę, która jest ciemną stroną mocy energii męskiej. Jej jasną stroną jest asertywność, własne zdanie, dążenie do celu i organizacja własnej ścieżki życiowej. Wypierając męskość, Ernest traci obie strony: jasną i ciemną. Jeśli jesteś przeciwko nożowi, nie tylko zyskasz pewność odejścia od narzędzia zbrodni, ale też stracisz możliwość posmarowania chleba masłem czy przecięcia sznurka. Nie można stracić tylko ciemnej strony czegoś bez straty strony jasnej; jedyną metodą wyjścia z konfliktu jest akceptacja obu ekstremów i umiejętne życie z oboma. W związku z tym Ernest stracił nie tylko ciemną część dotyczącą gnojenia, ustawiania, wymogów, ale również jasną, związaną z pewnością siebie, asertywnością, nastawieniem na cel. Wypierając tę część, wybrał na partnerkę takie ego, które miało predyspozycje do stania się przeciwwagą dla jego rzekomych braków.

Pytanie dotyczące podobnego zachowania w domu jest związane po części z powyższym — jeśli występuje „zarzut" do kogoś innego, wtedy jest to zarzut do siebie, projektowany na zewnątrz. Powodem zarzucania sobie tego jest istnienie wyparcia. Żeby coś wyprzeć, trzeba zinterpretować doświadczenie jako negatywne. A to najczęściej zachodzi w domu i szkole i to stamtąd ludzie biorą większość swoich negatywnych przekonań.

Terapeuta: A mama?
Ernest: Kochana, ciepła, zawsze się na wszystko zgadzała.

Pytanie o mamę jest związane z kalibracją drugiej strony mechanizmu, czyli energetyki mamy. Ernest tutaj zauważa — dla odmiany — jasną stronę mocy kobiecości, czyli miłość, empatię,

Scanned by CamScanner

akceptację. Modelując ją, nie zauważa ciemnej strony, czyli emocjonalności, brania winy na siebie, poświęcania swego życia dla innych, braku pewności. I tę stronę świadomie bierze, zaczynając nią żyć. Modeluje więc to, jaka była mama, wypierając to, jaki był ojciec. To powoduje, że w jego życiu pojawia się brak równowagi, bo choć „zyskuje" ciepło, odpowiedzialność, miłość, to traci w tym siebie, odwagę, pewność, siłę. Gdyby dla odmiany poszedł w drugą stronę, czyli zmodelował ojca, odrzucając mamę, wtedy byłby taki jak jego żona — kontrolowałby, stawał się agresywny, atakujący itd. W obu przypadkach nie ma równowagi — nie może jej być, bo jeden z elementów życia został wyparty i nie jest akceptowany.

Jedyną formą równowagi jest dostęp do obu ekstremów. Innymi słowy: gdy kobiecość spotyka się z męskością (i męskość z agresywnością), to:

- agresja staje się spokojną pewnością, a uległość podążaniem z własnego wyboru;
- kontrola staje się akceptacją, a podporządkowanie równością;
- nastawienie na cel widzi drogę i proces, a proces zaczyna się organizować w perspektywiczną przyszłość;
- skupienie na jednej rzeczy zyskuje większy obraz, a rozproszenie energii potrafi się skoncentrować;
- rywalizacja zaczyna budować, zamiast niszczyć, a współpraca umie już wyznaczyć granice wspólnego działania;
- logika staje się emocjonalna, a emocje logiczne.

Podsumowując: człowiek powraca do swojej pełni, łącząc w sobie to, co męskie, i to, co kobiece. Łączy swoją inteligencję z głupotą. Wyjątkowość z przeciętnością. Wielkość z małością. Nie wypiera z siebie niczego, bo jest całością obejmującą cień i jasność, diabła i anioła. I przestaje uciekać, bo już nie ma przed kim. Akceptuje siebie i widzi, że jest jądrem okrążanym przez dwa ekstrema.

Scanned by CamScanner

Jest minusem i plusem. I patrzy na nie, obserwując ich wzajemną relację.

ŚWIADOMOŚĆ WYOBRAŻEŃ

W jakim stopniu to, co widzisz w swojej wyobraźni, jest Twoje, a w jakim stopniu jest to wyuczone i projektowane przez Twoje ego? Kiedy obraz jest Ci dany, a kiedy pochodzi z umysłu, realizującego własne przekonania? Aby zrozumieć różnice, zaobserwuj poniższe obrazy w swojej głowie:

Pies w pewnym momencie przebiega przez ulicę. Wtedy samochód przejeżdża mu łapę.

Doświadczenie to pokaże Ci, jak odróżnić projekcję rzeczywistości od interpretacji ego. Czytając powyższy tekst, nie miałeś innego wyjścia, jak przechodzić przez proces wizualizacji. Wyobrażenia, które się pojawiły, na pewnym poziomie zależały od Ciebie, a na innym nie. Ponieważ nie można się nie komunikować, byłeś zdany na przetwarzanie informacji, które zostały Ci powyżej podane. Tym samym obrazy pojawiły się same i byłeś wizualizowany — obrazy pojawiały się same. Ale to, co dokładnie zobaczyłeś, zależy już od tego, co zaprojektowało Twoje ego — czyli Twój intelekt. Przykładowo, to od Ciebie zależy, jakiego psa zobaczyłeś — czy małego, czy dużego. Również od Ciebie zależy, gdzie była ta ulica — mogła być i w Twoim mieście, i na dywanie rysunkowym w pokoju dzieci. A gdy psu przejechał łapę samochód, to był to resorak czy duże auto osobowe? A pies cierpiał i krwawił czy nawet nie zwrócił uwagi i pobiegł dalej? To, co zaprojektowałeś w ramach realizacji przekonań ego, to Twój wybór — choć masz go dopiero wtedy, kiedy zdasz sobie z tego sprawę. Wcześniej działasz na zasadzie automatycznej reakcji.

Nie można się nie komunikować i nie można myśleć, że się nie myśli. Dlatego Twój mózg przetwarza obrazy, niezależnie od tego, czy są one przez Twoje ego projektowane, czy też przez nie odbierane. W obu przypadkach filtr ego interpretuje na bardzo wielu poziomach to, jak wygląda odbierana informacja. Projekcje, które tworzysz, będą zależeć od tego, jakie masz przekonania.

Czy istnieje możliwość postrzegania spoza ego? Oczywiście, że tak. Świadomość obserwuje postrzeganie ograniczonych osobowości, koncentrując się na tym, co jest, i tym samym umożliwia odróżnienie wyobrażenia od prawdy. Ale ponieważ masz umysł, jakakolwiek myśl jest jakąś interpretacją, dlatego dopiero w sytuacji niemyślenia stajesz się rzeczywistością, bo zawieszone jest separujące ja. Niemyślenie jest zjawiskiem, które pojawia się tym częściej, im intensywniej ćwiczysz obecność. Zmieniają się standardy, bo punktem referencyjnym przestaje być umysł, a zaczyna nim być obserwowana rzeczywistość. I coraz dłuższe są momenty bez myślenia, przez co tracą swoją przypadkowość. Byron Katie pisze w jednej ze swych książek, iż nagle zdaje sobie sprawę, że minęły dwie godziny siedzenia przy stole ze szklanką herbaty. W takich chwilach postrzeganie jest transcendentne i opiera się na czystej, nieznieksztalconej percepcji. Czasem dzieje się to, gdy ktoś oddaje się pasji, ma wypadek samochodowy i wychodzi z identyfikacji, przeżywa moment wyjątkowego wzruszenia. Każdy człowiek zna te momenty, ale nie każdy wie, w jaki sposób do nich dotrzeć; nie można ich sobie przypomnieć (będzie to proces mentalny) ani ich zaplanować (to również proces mentalny).

M-ego nie chce się pisać. Odczuwa ulgę, że napisało kolejne linijki.

Kiedy następuje obserwacja tego, co się dzieje, czyli rzeczywistości mającej miejsce w tu i teraz, wówczas proces myślenia nie jest potrzebny — jego miejsce zajmuje percepcja i obserwacja.

Obrazy z teraz są dane jako prezent od tao, nie można więc zrobić obrazu teraz, bo zawsze, gdy o nim pomyślisz, wtedy myślisz już o przeszłości. Tao zawsze wymyka się więc umysłowi. Rzeczywistość można jedynie dostrzegać, ale nie można o niej myśleć — myśli się o interpretacjach rzeczywistości, czyli o modelu świata. O samej rzeczywistości nie możesz myśleć, nie miałbyś o czym, bo nią można tylko żyć. Można mieć interpretację tego, co się rzeczywistością nazywa (i co jest jej modelem), i odnosić się do niej innymi interpretacjami. Są to ciągle myśli na temat myśli.

Kiedy ego wchodzi na poziom wizualizacji, włącza własny projektor, na którym zawsze puszcza obrazy przyszłości i przeszłości. To są jego filmy i ono nimi żyje; chyba że człowiek zidentyfikuje się z tymi projekcjami. Paradoksalnie nie można bez nich funkcjonować efektywnie — nie mając obrazów, nie wróciłbyś do domu ani nie zaplanował podróży w jakiejś miejsce o jakiejś porze. Jednocześnie, gdy planujesz, musisz pozostać obecny, bo wtedy Twoje plany staną się wyznaczaniem wyobrażonej mapy, ale nie terytorium, którego dotyczą. Również gdy wspominasz, masz do czynienia z odwoływaniem się do świata, który nie istnieje już nigdzie indziej, tylko w Twojej głowie. A ten świat jest negocjowalny, jak każda interpretacja.

Terapeuta: Rafale, przeczytaj, co masz napisane na kartce (podczas szkolenia Praktyk NLP pt. „Psychologia Sukcesu i Zmiany Osobistej" uczestnicy uczą się procesów przedstawianych na kartkach tej książki. Jednym z ćwiczeń jest opis problematycznej sytuacji, wykorzystywany do późniejszej weryfikacji przekonań).

Rafał: Moja dziewczyna powinna mnie słuchać i zrozumieć, że mam rację.

Terapeuta: Co Ci to da? Co wtedy zyskasz?

Rafał: Będę wiedział, że wiem lepiej.

Terapeuta: A wiedząc, że wiesz lepiej, co zyskasz?

Scanned by CamScanner

Rafał: Będę czuł się potrzebny (*wyraźna zmiana stanu emocjonalnego i widoczna regresja wieku*).
Terapeuta: Kiedy uznałeś, że jesteś niepotrzebny?
Rafał (*wchodzi w stan paniki, który jest hamowany przez terapeutę; po uspokojeniu się mówi*): Gdy miałem sześć lat, urodziła się moja siostra.

Jedyną metodą funkcjonowania ego na powyższym stadium ewolucji jest egocentryzm — patrzenie na świat przez pryzmat własnej perspektywy jako jedynej istniejącej. Dziecko nie rozumie, że ktoś może postrzegać świat inaczej i że są różne modele świata, traktuje więc określoną interpretację zdarzeń jako jedyną prawdziwą. Dorosłe ego patrzy na świat pod wieloma kątami, ale dziecięce, do pewnego momentu rozwoju, tego nie potrafi. Stąd też dziecko, otrzymując informacje o sobie i o świecie zawsze od czynnika zewnętrznego (najczęściej rodzica), wie, że istnieje tylko dlatego, iż inni zwracają na nie uwagę. Jeśli nie zwracają, to samo jej na siebie nie zwróci — bo jeszcze nie ma oparcia modelu świata na własnym ja, co w tej sytuacji jest jasną stroną istnienia ego (można na sobie polegać). Zaobserwowanie więc, że rodzic poświęca czas i uwagę drugiemu dziecku, jest rozumiane przez to pierwsze jako odstawienie na bok i pojawia się wtedy opisywana w rozdziale 3. historia o nieistnieniu. Innymi słowy: dziecko ma wrażenie, że go nie ma. I to powoduje utratę dostępu do miłości, która jest silnie związana z rodzicami.

Terapeuta: I co wtedy poczułeś?
Rafał (*znowu pojawia się stan paniki i znowu terapeuta zwraca uwagę Rafała na obserwację tego stanu, bez podążania*): Że jestem niepotrzebny.
Terapeuta: Obejrzyj to wspomnienie za pomocą kamery, tak jakbyś widział film z Rafałem jako bohaterem.

Test kamery, ćwiczenie wywodzące się z Racjonalnej Terapii Zachowań Maultsby'ego, pozwala odróżnić świat interpretacji od świata mierzalnych faktów. Dzięki niemu oddziela się wspomnienie od ocen, zniekształceń, generalizacji i tych wszystkich dodatków, które serwuje zranione ego. Rafał, by aktualizować swój umysł, musi porzucić myślenie dziecka i zacząć myśleć w taki sposób, jaki zamanifestuje mu świadomość. Dzięki temu ćwiczeniu powstaje środowisko, w którym ta świadomość może się zmienić w komunikację z intelektem.

Rafał: Widzę, jak stoję...
Terapeuta (*przerywając*): Widzę Rafała, jak stoi...
Rafał: Tak, widzę Rafała, jak stoi obok swoich rodziców, odwrócony do nich plecami. Oni przytulają małą córeczkę i go odrzucają. To straszne!
Terapeuta (*przerywając*): Rafale, czy kamera zobaczy to, że ktoś jest odrzucany? Czy mały chłopiec wylądował na ścianie, kiedy został odrzucony? Czy kamera uważa, że coś jest straszne lub że nie jest?
Rafał (*śmiejąc się*): Nie, nie zobaczy. I kamera nie ma własnego zdania. A więc rodzice przytulają małą córeczkę.
Terapeuta: I co?
Rafał: No i nic! (*Jest wyraźnie rozentuzjazmowany*).
Terapeuta: Czy z punktu widzenia Ciebie jako dorosłego mężczyzny, racjonalnie myślącego, uważasz, że jest to normalne, że niemowlę się trzyma na rękach i przytula, czy może uważasz, że rodzice nie powinni tego robić?
Rafał: Powinni. Zrobiłbym tak samo.
Terapeuta: Czy Kamila nadal powinna przyznawać Ci rację?
Rafał: Nie. Jest OK.

Ego trzyma się tego, co wie. A wie tyle, ile umożliwia ciągłe korzystanie ze starych wzorców, które co prawda były adekwatne

Scanned by CamScanner

kiedyś, ale dzisiaj już nie są. A jakie są? Nie dowiesz się, jeśli nie sprawdzisz. Jedyną formą sprawdzenia jest świadoma obserwacja i pochodząca z niej ocena (jeśli proces jest odwrotny, to ocenia ego). Dlatego terapeuta zaproponował Rafałowi ćwiczenie, za pomocą którego był on w stanie oddzielić to, co do wspomnienia dodało ego. Kamera nie zobaczy odrzucenia, bo to nie fakt, ale interpretacja. Kamera nie zobaczy również „siebie" (bo nie ma osobowości, co jest kolejnym zabiegiem pozwalającym na odejście od identyfikacji), stąd też oglądając małego Rafała, „ten", który ogląda, przestaje się z nim identyfikować i widzi swoje ego „na talerzu". A przez to zupełnie inaczej je postrzega. Kamera również nie ocenia i nie nadaje znaczenia emocjonalnego. Kamera rejestruje fakty. I jest to umiejętność obserwowania, której ćwiczenie prowadzi do zmniejszenia ilości projekcji i zwiększenia kontaktu z rzeczywistością. Punktem odniesienia znowu staje się w większej mierze to, co jest, a w mniejszej ego.

Obrazy robione przez ego są jego projekcjami opartymi na przekonaniach.

Terapeuta: Jaki masz cel?
Filip: Chcę mieć ładną sylwetkę.
Terapeuta: Po co?
Filip: Żeby inni mnie podziwiali.

Filip wyobraża sobie, że zmieniając swój wygląd, zaakceptuje siebie. Jest to jednak nieosiągalne: nie można zaakceptować siebie, wychodząc z założenia, że trzeba spełnić pewne warunki, by to nastąpiło. To sprzeczność, bo nie można akceptować siebie, jednocześnie odrzucając siebie. Projektując wynik na przyszłość, proponując ładną sylwetkę w obrazie, ego ucieka od negatywnego odczucia bólu, które powiązało z przeszłością. Obraz ładnej sylwetki ucieka od obrazu złej sylwetki, która przykrywa przekonanie o własnej gorszości. Wizualizacja tego celu jest więc oparta na ucieka-

niu od przeszłości i wynika z projekcji ego.

Terapeuta: I jak to sobie wyobrażasz?
Filip: Że się na mnie patrzą, że mówią do mnie, jaki jestem fajny, że się przy nich dobrze czuję.

Filip idzie dalej w wyobrażenie: tworzy sobie fantazję na temat już osiągniętego celu. Tworząc te obrazy, widzi w nich innych ludzi — ale to nie inni ludzie, to on sam. Taki proces, w którym ego wysyła swoje poglądy na innych, nazywa się projekcją. Następuje tu zamiana własnych osobowości na reprezentacje innych osób. Innymi słowy: ludzie, których w tym obrazie wyobraża sobie Filip, nie istnieją — to on tak widzi siebie, wkładając własne osądy w usta wyobrażonych, wyglądających inaczej niż on osób. Przykładowo, jeśli wyobraża sobie, że patrzy na niego kobieta, to tą kobietą (nawet jeśli jest reprezentacją jego dziewczyny), jest jego ego, za nią przebrane. Mówi ono jej głosem, ale te treści są projektowane przez samo ego. To oczywiste — jedyną prawdziwą sytuacją, w której ktoś do Ciebie cokolwiek mówi, jest rzeczywistość, w jakiej to się dzieje. Wyobrażenie sytuacji nigdy nie jest oparte na obiektywnej prawdzie, ale na projekcjach ego. To, co powiedzą ludzie na temat czyjejś sylwetki, zależy więc od tych ludzi, a nie od ego, które się na nich projektuje, wchodząc w ich buty.

Ćwiczenie

Wyobraź sobie, że teraz mówi do Ciebie Twój znajomy. Widząc go, zadaj sobie pytanie, czy jesteś pewien, że tak wygląda. Czy dokładnie taki ma wzrost i taką wagę? Czy mówi tak, jak Ty to sobie projektujesz dialogiem wewnętrznym? Zadaj sobie pytanie, ile ma lat w tym wyobrażeniu, i uświadom sobie, że ten obraz nie jest z teraźniejszości, ale z przeszłości (czasem bardzo zamierzchłej). To nie Twój znajomy — to Twoja interpretacja Twojego znajomego.

Scanned by CamScanner

To Twoje ego, mówiące do Ciebie. To, krótko mówiąc, Ty sam. Prawdziwy znajomy może zaistnieć dopiero wtedy, kiedy z nim będziesz rzeczywiście rozmawiał.

Taka projekcja jest powodem ogromnych ilości identyfikacji, bo nie każdy człowiek zdaje sobie sprawę, że wyobrażając sobie, co mówią do niego inni, tak naprawdę mówi do siebie sam (bo jego interpretacja tej osoby to jego własne ego), w ich „wizualnym przebraniu". Oczekiwanie Filipa:

Inni patrzą na mnie, mówią do mnie, jaki jestem fajny, dobrze się przy nich czuję.

W tłumaczeniu na język algorytmów brzmi to tak:

Chcę na siebie tak patrzeć i mówić sobie, że jestem taki fajny, i dobrze się czuć przy sobie; i mam przekonanie, że osiągnę to, będąc innym niż teraz, a teraz jestem gorszy.

Jest to kolejny poziom wyobrażeń, które produkuje ego. Gdy zaczniesz obserwować, ile czasu Twoje ego spędza na projektowaniu Ci tego, co rzekomo będzie, albo tego, co było, zyskasz nowe pole do ćwiczenia mięśnia świadomości. Zaczniesz też odróżniać poziom wyobrażeń opartych na Twojej wiedzy i doświadczeniu od projekcji ego, które pochodzą z wypartych cieni i tworzą takie projekcje, jak u Filipa. ▮

▮ Ćwiczenie

Za każdym razem, gdy pojawią się wyobrażenia, obserwuj je bez oceniania. Tak, byś pozostał świadomy filmu, który ma miejsce. Nie zmieniaj go ani nie podążaj za nim, po prostu oglądaj go tak, jakbyś był przed telewizorem. Ćwicz tę umiejętność.

Po jakimś czasie zacznij dodawać kolejny fragment ćwiczenia, którym jest pytanie: „skąd pochodzi ten film?" i obserwuj, czy

jest to projekcja oparta na faktach i Twoim doświadczeniu (np. widzisz burzowe chmury i przewidujesz, że będzie padać — to racjonalny wniosek), czy na historiach Twego ego (np. widzisz atrakcyjną osobę i projektujesz, jak będziesz przez nią podziwiany podczas wspólnej rozmowy, albo idziesz po ulicy i myślisz, że przejedzie Cię samochód, choć nie ma do tego żadnych podstaw).

W kolejnych odsłonach, obserwując wizualizacje ego, rozpoznaj dialogi wewnętrzne związane z tymi obrazami i poszukaj przekonań, znajdując core story i core feeling, na podstawie których te przekonania są budowane. Gdy obejmiesz je świadomością, przestaną już się pojawiać.

Obserwuj znowu bez oceniania, tak jakbyś miał przed sobą kamerę. Ona nie ocenia, nie porównuje, ona skupia się jedynie na faktach. Porzucaj każdą opinię ego i obserwuj świat takim, jakim zarejestruje go kamera. ▮

ŚWIADOMOŚĆ ZACHOWAŃ

Zachowania to forma realizacji świata ego albo tao w materii. Zachowania tworzą modele — to dzięki nim masz na czym siedzieć, masz co oglądać w telewizji, możesz nosić ubrania, jeździć samochodem itd. Zachowania umożliwiają stworzenie materii, do czego nie są zdolne ani odczucie, ani myśl, ani emocja (choć wpływają one na to, co się dzieje z ciałem, w którym się pojawiają). To po nich rozpoznaje się wyniki i efekty, to one decydują o rezultatach albo porażkach w świecie ego, mimo że szczęście jest stanem bytu, a nie wynikiem podejmowanych działań.

Zachowania mogą być oddane ego i wtedy mają na celu stworzenie takiego modelu świata, jaki będzie jak najbardziej przypominał ten, w który wierzy ego. Wtedy działania podporządkowują mu się i są wynikiem istnienia algorytmów związanych z myślami i emocjami. Każde zachowanie ego jest rozpoznawalne jako element

Scanned by CamScanner

większej całości, np. po sposobie siedzenia możesz rozpoznać, z jakim wiekiem osobowości ktoś jest w danej chwili zidentyfikowany.

M-ego myśli, że już czas skończyć tę książkę. I że ludzie nie pomyślą, że już jest znużone.

Jest wiele charakterystycznych zachowań, które z większym prawdopodobieństwem można zakwalifikować do określonych myśli (choć zachowania są tak naprawdę myślami, a tu uczysz się ich odróżniania i określania jako odrębnej kategorii tylko ze względu na proces ćwiczenia):

- uderzenia, walnięcia, krzyki i inne przejawy agresji — są powiązane z gniewem i złością pochodzącymi z lęku;
- świecące się oczy, uśmiechnięte w charakterystycznym grymasie usta, eksponowanie części ciała uznanych za seksualne, wyprostowana postawa — pycha i duma, a także pożądanie;
- postawa ciała ściągnięta w dół, brak kontaktu wzrokowego, czasem drżenie — lęk, wstyd, poczucie winy;
- częste sprawdzanie telefonu, machanie nogami, drapanie się, stukanie palcami — tymi zachowaniami ucieka się od napięcia.

Powyższe przykłady nie są przekazywane jako wiążące zasady — bo zawsze to kontekst je definiuje — ale jako pewne wskazówki, na które można zwrócić uwagę. Ćwicząc wszystkie „typy" świadomości, jakie zostały tu przedstawione, będziesz potrafił spojrzeć w głąb ego i rozpoznać mechanizmy, którymi się ono kieruje. Bez tego będziesz jedynie widział zachowanie i je oceniał, choć jest ono tylko jednym z elementów całości i efektem ubocznym pewnych ukrytych odczuć. Zobaczysz kogoś, kto siedzi i patrzy w sufit, i Twoje ego stwierdzi, że to znudzenie — a wcale tak nie musi

być. Równie dobrze może to być moment pełnego spokoju. Dlatego, aby możliwa była kalibracja w oparciu na rzeczywistej sytuacji, w obecności pozwolisz sobie także na współodczuwanie i dzięki tej empatii odczujesz, co dzieje się z drugą stroną. To da Ci pełniejszy obraz. Na pozór świat ego i świat świadomości wyglądają tak samo i, jak mówi stare powiedzenie: przed oświeceniem widać, jak ktoś rąbie drzewo, po oświeceniu widać, jak ten ktoś rąbie drzewo. Ale między jednym i drugim istnieją także różnice.

Gdy oddajesz zachowania świadomości, jesteś robiony. Twoje ręce poruszają się same, Twoje usta mówią to, co przekazuje tao, Twoje nogi idą same, a płuca wypełniają się powietrzem. Wszystko pochodzi z energii, która bezwysiłkowo Cię porusza. Ponieważ umysł jest czysty, tworzy się w nim przestrzeń na podejmowanie oczywistych decyzji. Wiesz, co masz robić. Nie masz żadnych wątpliwości i to widać w Twoich zachowaniach, które stają się lekkie i zwiewne, bez użycia żadnej siły. Nawet idąc, stajesz się niewidzialny dla ego innych, bo jesteś tak cichy i złączony z tao, że stajesz się takim samym jego elementem, jak trawa, samochody, ptaki, powietrze. Znika Twoje ja.

Zachowania pochodzące z obecności są płynne. Nie zatrzymują się nagle, nie robią niepotrzebnych zwrotów, całość idzie w tym samym, spójnym kierunku. Są zwiewne i nie ma w nich zrywów, bo nie ma nagłych zmian decyzji — nawet gdy kierunek się zmienia, przejście jest arcydelikatne.

Zaczyna Cię charakteryzować gracja i poddanie się czemuś większemu. To tao Tobą porusza i tao Tobą zawiaduje, a Ty nie stawiasz oporu, tak samo jak kamień na środku rzeki, mimo że jest zbudowany z innej substancji, jednak nie blokuje wody, która nie walczy z nim i go opływa. Kiedy położysz się na wodzie tak samo, jak kładzie się patyk, wtedy nie będziesz jej próbował przeszkodzić; a i tak nie możesz, bo przecież woda zawsze płynie, tak samo jak życie.

Scanned by CamScanner

Zachowania oddane tao są bezwysiłkowe i ciche — nigdy nie robi się nic więcej, niż się powinno. Dlatego istnieje poziom ciszy niewerbalnej, tak samo jak ciszy werbalnej; gdy nie ma dialogów wewnętrznych, wtedy jest cisza w głowie i robi się miejsce na słyszenie tego, co jest w rzeczywistości. Kiedy ciało nie ma żadnego ruchu do wykonania, wtedy pozostaje w ciszy, nazywanej w tym przypadku bezruchem. Jest w takiej pozycji, w jakiej cały czas odpoczywa czy spoczywa, wracając do miejsca z zerową grawitacją. W tej ostatniej nie ma żadnego oporu, a ciało staje się elementem rzeczywistości, która z nią współpracuje. To chwile, gdy z Twoją obecnością łączy się natura, bo znowu do niej wracasz. Ego chce zawsze podporządkować sobie naturę, a obecność ją obejmuje. Ciało powraca do niej, w bezruch, bez zbędnych ruchów, bez wiercenia się, bez zmieniania ciągle pozycji. Wyjściem jest nie ustalona poza, ale jej brak, czyli nieistnienie.

Procesy wewnętrzne dzieją się samoistnie. I choć ego w małym stopniu potrafi wpłynąć na bicie serca czy działanie żołądka, to jednak ciągle chce kontrolować na tyle, na ile potrafi — np. oddech. Gdy przestajesz to robić i poddajesz się, mądrość ciała przejmuje prowadzenie organizmu. Kiedy obserwujesz te procesy, odkrywają się przed Tobą nowe możliwości. Jeden z poddanych badaniom mistrzów jogi potrafił kontrolować produkcję swoich czerwonych krwinek i poziom temperatury w różnych miejscach ciała. Tę umiejętność nabył po wielu latach praktyk medytacyjnych. Światy, które nie są na dzień dzisiejszy możliwe, stają się osiągalne wraz z rozwojem mięśnia świadomości.

Zdrowiejesz. Mniej stresu uwalnia Cię od wielu chorób z nim związanych. Ciśnienie Twojej krwi wraca do normy. Puls jest wolniejszy, a Ty czujesz więcej energii. Jesteś spokojniejszy, weselszy, radujesz się więcej, co wpływa na produkcję endorfin i serotoniny. Odchodzą także negatywne emocje, a wraz z nimi wspomnienia ciała (pamięć somatyczna) — napięcia, kompulsje, zautomatyzowane reakcje. Odchodzi gryzienie paznokci, zaciskanie zębów, drapanie się, wiercenie, swędzenia, alergie, migreny i masa innych objawów, bo ciało przestaje być obciążane umysłem.

ŚWIADOMOŚĆ NAWYKÓW

Nawyki to zautomatyzowane zachowania, których systematyczne powtarzanie zbudowało szereg reakcji, jakie stały się normą w ciele i umyśle. Wszelkie uzależnienia są nawykami i stanowią bardzo konkretny model uciekania od cierpienia. Mają swój algorytm działania i poznanie go zawsze daje możliwość poznania swego ego, a ono jest ostatecznym uzależnieniem. Jesteś uzależniony od myślenia.

Terapeuta: W jaki sposób mogę Ci pomóc?
Bartek: Jestem uzależniony od masturbacji.
Terapeuta: OK, a co sobie wyobrażasz, gdy się masturbujesz?
Bartek: Oglądam filmy porno.
Terapeuta: Jakie konkretnie sceny wybierasz?
Bartek: Seks grupowy, wielu facetów i jedna kobieta.
Terapeuta: Co sobie mówisz, gdy oglądasz te sceny?
Bartek (*zawstydza się*)**:** Żeby ją walił mocniej, że to suka, że jest głupia.
Terapeuta: I co czujesz, mówiąc to do siebie?
Bartek: Że mam kontrolę.
Terapeuta: A co myślisz o tych facetach?
Bartek: Że są silni i mocni, że dupa na nich leci.

Bartek nie jest uzależniony od masturbacji, ale od poczucia kontroli — i jest to uzależnienie każdego ego, choć nie każde się masturbuje. Ta chęć kontroli wypływa z przekonania o jej braku, stąd poszukiwania przez Bartka mężczyzn silnych i mających władzę. Władza jest ogromną iluzją, a każdy władca musi mieć

Scanned by CamScanner

poddanych, od których się uzależnia. Bez nich jest tylko ego, które czuje się gorsze od innych. Skoro Bartek chce zobaczyć siebie (bo projektuje się na bycie jednym z tych mężczyzn) jako silnego i mającego władzę, to znaczy, iż uważa, że jest słaby i władzy nie ma. Traci więc odpowiedzialność za swoje życie i od poczucia gorszości ucieka w masturbację, choć na krótką chwilę przykrywającą mu wstyd, który powiązał z własną osobą.

Algorytm każdego nawyku opiera się na powtarzaniu danej czynności, aż w pewnym momencie mózg uczy się, że ma tę czynność zautomatyzować. I to robi. Czynnością jest również myślenie w określony sposób, np. myśli i działania depresyjne, które z czasem stają się chlebem powszednim. Nauczyć się można wszystkiego, mimo że czasem jest to okupione stratami — np. nigdy nie smakuje pierwszy kieliszek wódki, ale po wielu powtórzeniach picie staje się nawykiem.

Żeby powtarzać nawyk, trzeba mieć motywację. Motywacja rodzi się z potrzeby, której źródło pojawia się znacznie wcześniej; innymi słowy: nałóg zaczyna się dużo wcześniej niż przed pierwszym kieliszkiem, papierosem itd.

Terapeuta: Bartku, jaka scena przychodzi Ci do głowy z przeszłości, w której nie miałeś siły ani mocy?

Bartek: Tylko taka, jak w szkole wszyscy koledzy palili papierosy, a ja nie paliłem, bo nie pozwalali mi rodzice. I ciągle się ze mnie śmiali.

Terapeuta: I co wtedy pomyślałeś o sobie?

Bartek (*smutnieje*)**:** Że jestem gorszy i słabszy od nich.

Motywacja u Bartka to ucieczka od poczucia gorszości, które wyzwoliło się w typowej sytuacji nastolatka szukającego akceptacji wśród rówieśników. To też ma jeszcze głębsze podłoże (dom rodzinny), ale w tej chwili to bez znaczenia. Uciekanie w masturbację jest więc oczywistą formą „rozwiązywania" problemu przez

ego: jak nie kijem go, to pałą; jak coś nie działa, zrobić to samo w innej formie; skoro nie czarne, to białe (a nie, przykładowo, zielone); z deszczu pod rynnę. Gdy Bartek zaakceptuje siebie, do głowy nie przyjdzie mu poniżanie innych, by ich kosztem budować siebie. Wtedy pojawi się ciemna strona mocy nałogu.

Terapeuta: Czy oglądanie filmów porno zmienia Twoje zdanie o sobie?

Bartek: Nie, jest jeszcze gorzej. Po takiej masturbacji mam ogromne wyrzuty sumienia.

Terapeuta: Czy zdajesz sobie sprawę z tego, jak ta kobieta się czuje w tej sytuacji?

Bartek: Podoba jej się?

Terapeuta: Zastanów się. Kilku gości, których nie znasz, wypuszcza Ci na twarz swoje płyny ustrojowe po bolesnym biciu Cię i wyzywaniu od szmat. Podobałoby Ci się to?

Bartek: Ale ona wygląda, jakby jej się podobało.

Terapeuta: Obejrzyjmy film razem. Pokażę Ci coś.

Jednym z typowych zniekształceń pornografii jest uprzedmiotowienie roli kobiety i uczynienie z niej rzeczy, która służy do zaspokajania własnych potrzeb. Żeby pójść na taki układ, kobieta musi mieć określone przekonania, które na ogół wypływają z traumatycznych przeżyć z przeszłości. Może była molestowana i teraz potrzebuje realizować iluzję niezależności i kontroli, może nie zna innych metod zarabiania pieniędzy, może jest uzależniona od narkotyków? Z pewnością w środowisku pornografii nie ma mowy o dostępie do akceptacji, radości, miłości i innych wibracji, na których ludzie budują swoje szczęście.

Powodem, dla którego terapeuta decyduje się obejrzeć film z Bartkiem, jest chęć pomocy mu w zmianie przekonań i filtrów, które te ostatnie tworzą. Argumentem wielu gwałcicieli jest: „ona tak chciała", choć ofiara twierdzi zupełnie co innego. Jest to jednak

Scanned by CamScanner

przekonujące dla sprawcy przeramowanie, zmieniające gwałt w stosunek seksualny za zgodą i ochotą obu stron, co jednak jest całkowicie niezgodne z prawdą. Póki Bartek ma przekonanie, że kobieta tego chce, pragnie i o tym marzy, póty zauważa tylko zniekształcone „dowody" na to, w co wierzy. Jeśli jednak Bartek zobaczy, że między grą aktorską a rzeczywistością są różnice, wtedy na podstawie tego doświadczenia będzie mógł zmienić przekonanie. Czy je jednak zmieni, zależy już tylko od niego.

Opisywana sytuacja miała miejsce w rzeczywistości, podczas jednego ze szkoleń (Praktyk NLP, pt. „Psychologia Sukcesu i Zmiany Osobistej"), gdy na środku sceny wspomniany chłopak oglądał z Mateuszem film dla dorosłych. W czasie tego pokazu Mateusz zatrzymywał na krótkie chwile film i pokazywał Bartkowi sceny, w których kobieta przechodziła przez ból, źle się czuła albo była całkiem nieobecna. Dopiero po tych pokazach mężczyzna zobaczył, jak ogromna ilość jej grymasów była udawana, ile scen było zainscenizowanych, ile jęków wymuszonych. W ten sposób zmienił swoje spojrzenie na sytuację i pojawił się u niego cień pornografii jako brudnej, wykorzystującej ludzi konsumenckiej instytucji. Ten cień jest widoczny dopiero po usunięciu mechanizmów obronnych, z których jednym było stwierdzenie: „kobieta tego pragnie".

To poczucie gorszości wpędziło Bartka w nałóg, który póki co jest potrzebny. Jednak każda masturbacja powoduje wzmocnienie tego poczucia gorszości. Gdy całujesz kogoś z miłości, to ją wzmacniasz. Gdy masturbujesz się ze względu na poczucie gorszości, to je wzmacniasz. Zawsze zapętlasz się o swoją intencję, więc zwracaj uwagę, jaka jest i czy wypływa z ego, czy z tao.

Bartek dostał zadanie obserwowania swoich myśli podczas oglądania filmów porno. Miał je spisywać na kartce, a potem kwestionować. Okazało się, że wszystkie z nich kręcą się dookoła kontroli i chęci dominacji. Mężczyzna obserwował także swoje poczucie

gorszości, które pojawiało się u niego w wielu innych sytuacjach życiowych. Zaprzyjaźnił się z nim, inwestował coraz mniej w zachowania ego z niego wynikające. Po kilku miesiącach takiej obserwacji przestał oglądać filmy porno. Potem już prawie w ogóle się nie masturbował. Ostatnim zadaniem była masturbacja bez obrazów i dialogów, by skupić się na czystej kinestetyce. Tym samym Bartek odłączył przyjemność idącą z wizualizacji ego od odczuć, które w ogromnym stopniu zmieniły jego relację z sobą. Odeszło poczucie winy i wstydu, bo wiedział, że robił coś dla siebie, a nie dla ego.

W każdym przypadku, aby pojawił się nałóg, musi istnieć zniekształcenie na poziomie obiektu tego nałogu i potrzeby, którą on realizuje. Dla przykładu alkohol nie jest alkoholem, ale: terapeutą (bo służy ego do rzekomego rozwiązywania problemów), kolegą (buduje relacje z innymi), wypełniaczem czasu (bo nie ma co robić), środkiem relaksującym (pozwala się odprężyć), wyrazem pozwolenia sobie na coś (gdy ktoś ma kontrolującą osobowość, która pilnuje określonego stylu życia).

M-ego tak ma — pozwala sobie na lampkę wina, a przecież nie powinno pić, tylko dbać o zdrowie.

Za każdym razem więc obiekt nałogu rzekomo daje ego coś, do czego w rzeczywistości nie jest kompetentny. Alkohol nie ma właściwości terapeutycznych, nie jest zdolny do bycia towarzyskim, nie może zapełnić czasu (bo nie ma czego zapełniać i nie zna się na zegarku), nie generuje emocji (choć można wygenerować je u siebie, pijąc go), nie wyraża też niczego. Na podstawie zdroworozsądkowych schematów służy do określonych celów — ale w przypadku nałogu żaden z nich się nie pojawia. Tak samo jest z papierosami, masturbacją, seksem, jedzeniem, a także z wieloma innymi nałogami, występującymi w różnych formach.

Scanned by CamScanner

Niektóre z nałogów są oficjalnymi problemami społecznymi, ale większość z nich — nawyków — nie pojawia się w kategoriach problemów, bo nie jest rozpoznana jako negatywna. Wśród nich znajdują się: oglądanie telewizji, korzystanie z internetu, jedzenie, myślenie i wszelkie inne zachowania, które służą do uciekania od czegoś. Gdy robisz cokolwiek, co pomaga uniknąć jakiejś emocji, to podążając w to zachowanie, będziesz budował nawyk — bo zachowanie, wynikając z tego samego odczucia, jest powtarzalne w identycznych okolicznościach. Przykładowo, gdy ktoś ma odczucie pustki, może uciekać od niego w internet. Albo od spięcia w papierosa. Po pewnym czasie reakcja jest już zautomatyzowana.

Ćwiczenie

Obserwacja nałogów to rozpoznanie powtarzających się wzorców. Abyś mógł je rozpoznać, zacznij używać tego oto rozróżnienia:

Zawsze, gdy:	w kontekstach:	to wtedy:
• słyszę X	• spotkań z osobami	• czuję Y
• widzę X / dostrzegam / postrzegam X	• określonych zachowań	• robię Y
• robię X	• emocji	• mówię sobie Y
• dzieje się X / pojawia się X / ma miejsce X	• usłyszanych słów	• mówię innym Y
• czuję X / odczuwam X	• wypowiedzianych przez siebie słów	• myślę Y
	• pobytów w miejscach	
	• określonej intonacji	
	• pewnej sytuacji	
	• wystąpienia danej informacji	

Powyższy schemat jest oparty na trzech warunkach: rozpoznaniu bodźca, określeniu kontekstu i zweryfikowaniu znaczenia.

Pierwsza część to świadome zwrócenie uwagi na odbiór bodźca: czy jest to słowo, głos, dźwięk (a więc czy bodziec jest akustyczny, własny, czy zewnętrzny), określony obraz, czy wyobrażenie (bodziec wizualny, również generowany samoistnie lub pochodzący z zewnątrz), odczucie, uczucie, emocja (bodziec kinestetyczny), albo działanie — własne lub czyjeś (bodziec kinestetyczny). Przykładowo: ktoś słyszy przekleństwo (bodziec akustyczny pochodzący z zewnątrz) albo swym głosem wewnętrznym wzdycha (bodziec akustyczny pochodzący z wewnątrz); widzi atrakcyjny samochód (bodziec wizualny pochodzący z zewnątrz) albo wyobraża sobie, że spotyka wujka (bodziec wizualny pochodzący z wewnątrz); czuje entuzjazm (bodziec kinestetyczny pochodzący z wewnątrz) albo ktoś dotyka jego ramienia (bodziec kinestetyczny pochodzący z zewnątrz). W tym miejscu zauważasz istnienie określonego czynnika wywołującego.

Teraz drugi krok: wszystko powyższe musi wystąpić w ramach określonego kontekstu. Obserwujesz wobec tego, czy chodzi o jakieś sytuacje, w których spotykasz określone osoby, np. umięśnionych mężczyzn, młode kobiety, małe dzieci, blondynki obwieszone złotą biżuterią, niebieskookich przystojniaków, ludzi na emeryturze z dużą nadwagą itd., albo zwierzęta: duże psy, małe kotki, jadowite pająki, stado nietoperzy itp. Ten kontekst dotyczy osób i zwierząt i pokaże Ci, jakie warunki muszą być spełnione, aby pojawiła się reakcja nadająca bodźcowi znaczenie. Wymienione tutaj bodźce będą powtarzalne, to znaczy mogą występować w różnych kontekstach (np. agresywne zachowanie dużego i starszego mężczyzny). Zwróć także uwagę na zachowania (np. agresywne krzyki lub kuszące spojrzenia, piękny unoszący śpiew albo klepnięcie po plecach). Takim kontekstem mogą być też emocje, np. pojawia się złość, lęk albo entuzjazm mogące dotyczyć pewnych specyficznych miejsc (np. zbiorowisk ludzi takich

Scanned by CamScanner

jak koncerty albo kilkugwiazdkowe restauracje). Innymi kontekstami będą intonacja głosu (seksualna, cyniczna, złośliwa, wątpiąca i inne), dane warunki czasowe (np. wakacje albo późny wieczór) lub pojawienie się określonej sytuacji (np. spotkanie osób z wyższym wykształceniem podczas wykładu w szkole). Świadomie zwracaj uwagę, w jakiej sytuacji bodziec się uwidacznia, a zdobędziesz drugi element wglądu w określony nawyk.

Trzecim elementem uważności nawyków jest zauważanie reakcji produkowanej przez ego. Kiedy więc wystąpi czynnik X (np. piosenka rapowa) w określonym kontekście (między przyjaciółmi), co wtedy robisz, mówisz, myślisz? Możesz zacząć się śmiać, radować, złościć, wstydzić, chować i izolować, nerwowo rozmawiać itd. W tym miejscu interesują Cię procesy myślowe, które będą miały miejsce (wizualizacje, dialogi, emocje, odczucia), i powiązane z nimi zachowania.

Oto kilka przykładów kompletnych wzorców:

- Gdy kobieta przeklina, osoba to odbierająca denerwuje się i zaczyna produkować historie o tym, jaka ta kobieta jest niekulturalna i prosta.
- Gdy w okolicy pojawia się grupa łysych, umięśnionych mężczyzn, osoba zaczyna się stresować i przechodzi na drugą stronę ulicy.
- Gdy osoba widzi małe dziecko bite przez dorosłego, wpada w gniew i chce pobić napastnika.
- Gdy kolega z pracy proponuje papierosa, osoba go bierze (mimo że papierosy jej nie smakują), a potem ma poczucie winy, że to zrobiła.
- Gdy osoba rozmawia ze swoim szefem, smuci się i wchodzi w regresję wieku do dzieciństwa, a potem plotkuje na jego temat.

- Gdy osoba ma się zabrać za czytanie książki i przygotować do egzaminu na studia, zaczyna się lenić i ucieka od tego w sprawdzanie poczty elektronicznej, po czym pojawia się wstyd.

Powyższe sytuacje to gotowe, trójczłonowe wzorce, które powstały po obserwacji bodźca wywołującego, kontekstu, w jakim on się pojawia, i reakcji, jaką powoduje ego. Dzięki temu zyskasz dostęp do algorytmu, którym kieruje się ego. Jest on podstawą do budowania dalszej obserwacji, która, zwiększając pole Twojej świadomości, pomaga Ci odebrać moc Twojemu ego i odkleić się od jego modelu świata.

Podczas ćwiczenia świadomości odczuć i emocji dowiedziałeś się, jak badać i zapamiętywać parametry tego, co czujesz. Dzięki temu rozpoznajesz określone emocje i wiesz, o co chodzi, gdy pojawi się dane odczucie. To punkt odniesienia, który będzie teraz potrzebny. Zapamiętując bowiem to, co czujesz (wstyd, lęk, złość, gula w gardle, mrowienie w podbrzuszu itp.), zaczniesz rozpoznawać tę emocje/to odczucie w powyższych kontekstach, które określiłeś wzorcem. Dzięki temu zorientujesz się, że wzorzec jest o wiele szerszy zakresowo, niż wcześniej myślałeś. I sumując te wzorce, zaczniesz zbierać informacje potrzebne do znalezienia core story, która Cię sprowadzi do core feeling. Oto przykład:

- Rozpoznajesz lęk, określając jego submodalności (parametry): jest w brzuchu, zwalnia oddech, powoduje ucisk w klatce piersiowej. Zapamiętujesz go, aby być gotowym na powiązanie go z kontekstami, w których się pojawi.
- Rozpoznajesz, że włącza się on, gdy: planujesz porozmawiać z przystojnym partnerem; jesteś w luksusowym hotelu na spotkaniu z ludźmi, których uważasz za ważnych; chcesz przestać czytać książkę na środku strony, zamiast dokończyć rozdział; sprawdzasz konto w banku itd. Dzięki temu

Scanned by CamScanner

masz teraz zestaw sytuacji, które jedynie pozornie nie są ze sobą powiązane — ale pod spodem łączy je to samo odczucie, które chowa się za jeszcze nienazwaną core story. Prowadzenie dziennika, w którym zapisujesz konteksty, będzie bardzo pomocne.

- Następnym krokiem jest zastanowienie się, co łączy te historie, i znalezienie wspólnego mianownika, który umieści je wszystkie w jednym, fundamentalnym przekonaniu. Jeśli nie zauważysz powiązań od razu (ta umiejętność przychodzi z czasem), to czeka Cię rozpisanie tych kontekstów i poszukanie tego, do czego się sprowadzają. *Lęk przed rozmową z przystojnym partnerem* jest związany z przewidywanym odrzuceniem; *ważni ludzie* są dla ego mądrzejsi niż ono; *przerwanie czytania strony bez dokończenia rozdziału* to przykład niedokończenia jakiejś sprawy i pozostawienia jej otwartą, co odbiera poczucie efektywności; *sprawdzanie konta w banku* to upewnienie się, że są na nim pieniądze, które dają poczucie bezpieczeństwa. Idąc dalej, w kolejne wspólne mianowniki: *można być odrzuconym*, bo jest się gorszym; zdanie *inni są mądrzejsi* też świadczy o własnej gorszości; *niedokończenie sprawy* powoduje napięcie wynikające z przekonania, że należy kończyć przedsięwzięcia, aby powiedzieć o sobie, że jest się efektywnym; *poczucie bezpieczeństwa* przykrywa poczucie zagrożenia, że się coś straci, a więc jest motywowane brakiem. We wszystkich przypadkach wspólnym mianownikiem jest historia o byciu gorszym (niewystarczająco dobrym) — to dlatego nie można spokojnie zostawić jakiejś sprawy niedokończonej czy przestać się martwić o pieniądze (którymi ego określa własną wartość). W taki sposób znajdujesz core story.
- Mając już świadomość tego, co czujesz, i tego, z jakiej myśli na Twój temat to wypływa, jesteś wyposażony w wyjątkowo czuły sensor, który zacznie zbierać informacje także w innych kontekstach. Gdy włączy się lęk (lub cokolwiek innego), będziesz wiedział, skąd to wynika. I zauważysz, że tak naprawdę masz jedno podstawowe przekonanie, na którym ego buduje swój cień. Wszyscy ludzie mają te same przekonania, choć pozornie na powierzchni wydają się one absolutnie różne.

Ostatnim krokiem jest stworzenie szczepionki. Jeśli historią core jest poczucie gorszości, możesz, gdy ono wystąpi, zadać sobie głosem wewnętrznym pytanie: *Czy to prawda, że jestem gorszy?* Możesz obserwować to odczucie z niedualistycznej świadomości i oddawać je tao. Możesz przywitać je serdecznie, jak małego brata, i przytulić je w myślach. Akceptacja jest kluczem. Możesz sobie powiedzieć coś adekwatnego dla Ciebie, np.: *Jestem dzieckiem Boga i zasługuję na miłość*. Pozwól temu, co jest dla Ciebie najlepszą szczepionką, się zamanifestować. Używaj tego każdorazowo, gdy pojawi się core feeling, a Ty weźmiesz głęboki oddech, by powrócić do teraźniejszości.

Rozpoznanie tej świadomości i uczenie się o swoich nawykach (myślowo-zachowaniowych) jest krokiem zamykającym koło uważności. Ćwicząc te wszystkie elementy, budujesz wielopoziomowy, wielowarstwowy mięsień, który daje niepodważalne poczucie wartości, bezpieczeństwa, a także dostęp do miłości, spokoju i wyjątkowej energii połączenia z Bogiem. To początek zupełnie nowego życia, w którym cień jest oświetlany świadomością, a zrzucony z nieba diabeł uzyskuje przebaczenie. Na tym etapie nie kończą się wszystkie problemy — na tym etapie nie boisz się już, że jeszcze kiedykolwiek jakiekolwiek powstaną, i problem jako kolejna etykieta przestaje istnieć. Jesteś gotowy na wszystko, otwierając się na swoją karmę i uśmiechając się do losu z wdzięcznością, niezależnie od tego, co Ci przyniesie. Poznałeś miecz archanioła Gabriela — i z nim u boku kroczysz swoją życiową ścieżką. ▮

Scanned by CamScanner

7

Poziomy świadomości transcendentnej

David Hawkins w swojej książce *Power vs Force* zauważył, że każdy człowiek operuje w danym momencie na danym poziomie świadomości, począwszy od wstydu, lęku i poczucia winy jako triady najniższych poziomów emocjonalnych, poprzez wydające się silniejszymi gniew, pożądanie, dumę, aż do poziomów transcendentnych, czyli takich, które wychodzą poza umysł. Zrozumienie, że myślenie intelektualne jest jednym z kanałów komunikacji z tym, co jest, ale na pewnym poziomie niewystarczającym (chociażby tam, gdzie pojawia się czucie — Twój umysł nigdy nie zdoła Cię poinformować, co czujesz), to krok poza umysł ego i poza ograniczenia, jakie są z nim związane. Pojawia się zupełnie nowy schemat kontaktowania się z tao, a jego rozumienie wchodzi na inne poziomy, oferując nowe możliwości. Poziomy te umożliwiają ewolucję ego i zrozumienie, że jednostka ludzka jest czymś znacznie więcej niż to, co oferuje jej umysł. W tym kierunku zmierza człowiek jako byt, będąc stworzonym na podobieństwo Boga. W poniższym zestawieniu (podobnie jak w rozdziałach 4. i 6. poziomy stanów emocjonalnych) poznasz poziomy świadomości

Scanned by CamScanner

transcendentnej, czyli wykraczającej poza umysł. Dostęp do nich zmienia życie ludzkie ze zidentyfikowanego z myślami na świadome i pełne.

Każde ćwiczenie w tym rozdziale jest propozycją na resztę życia i ma charakter procesowy, a nie wynikowy. Ponieważ nie są to przekonania, nie może dojść do sytuacji, w której uznasz, że np. kochasz absolutnie wszystko — bo to będzie konstrukt poznawczy, odbierający Ci kontakt z rzeczywistością. Możesz za to obserwować systematycznie swoje ja i pozwalać mu uczyć się, czym są te poziomy świadomości. Ich nie można zakotwiczyć, zapamiętać, a są dostępne jedynie poprzez relacjonowanie się z teraźniejszością.

AKCEPTACJA

Od niej zaczyna się wychodzenie poza ograniczenia ego. Ono nie chce i nie jest w stanie niczego zaakceptować, bo jedyne, co ma do zaoferowania, to walka o swoje przeżycie. Akceptacja to zrozumienie, że rzeczywistość powinna być taka, jaka jest. Gdy w stronę wojownika aikido biegnie napastnik z nożem, pierwszą sprawą dla tego wojownika jest zdanie sobie sprawy z tego, że ma miejsce atak — a więc jego zaakceptowanie. Akceptacja ta nie ma nic wspólnego z akceptacją jako zgodą, bo to, czy wojownik się zgadza, czy się nie zgadza na bycie atakowanym, w żaden sposób nie zmieni istniejących faktów — napastnik biegnie z nożem. Akceptacja to zdanie sobie sprawy z tego, jaka jest rzeczywistość. Nie oznacza ona pasywności, wręcz przeciwnie: dopiero umożliwia jakąkolwiek aktywność. W programie 12 kroków, najpopularniejszej terapii dla alkoholików, podstawą jest przyznanie się do bycia alkoholikiem, bo dopiero to umożliwi zmianę. Nie można zmienić nic, czego się najpierw nie zaakceptuje. Paradoksalnie, dopóki ktoś nie stwierdzi, że ma problem, nie jest w stanie go rozwiązać. Dlatego też ucieka-

nie od emocji nie działa — bo jest oparte na braku ich akceptacji, a więc na zaprzeczaniu istniejącym faktom.

Gdy akceptujesz, jesteś obecny. W innym wypadku nie byłbyś w stanie skalibrować sytuacji i odnieść się do niej. To pierwsza różnica w porównaniu do działania ego, które jest w stanie jedynie być w przeszłości bądź w przyszłości, zamiast w teraz. Gdy akceptujesz, przestajesz mieć pretensje o to, że powinno być inaczej — to likwiduje dysonans poznawczy między umysłem a rzeczywistością, uniemożliwiając powstanie gniewu, frustracji, złości itd. Gdy akceptujesz, otwierasz możliwości myślenia twórczego, utylizacji, wdzięczności itd. Gdy akceptujesz, kończysz z projektowaniem i innymi mechanizmami obronnymi ego, bo skoro uznałeś rzeczywistość za taką, jaką w tym momencie jest, nie masz się przed czym ani po co bronić (obrona jest właściwa tylko w przypadku odczucia ataku, a jego iluzji nie ma, kiedy akceptujesz). Gdy akceptujesz, wchodzisz w stan flow — od tej pory umysł staje się sługą, a prowadzi Cię tao. Zyskujesz dostęp do aktualnej, absolutnej wiedzy, podłączenie do umysłu kolektywnego. Akceptacja jest początkiem wychodzenia poza umysł.

Dlaczego ego nie akceptuje rzeczywistości? Bo nie jest wówczas potrzebne i przestaje istnieć, wtapiając się w to, co jest. Pusty umysł wypełnia się rzeczywistością, nie potrzebuje do tego ego. To ono angażuje myślami umysł i projektuje się na świat, zamiast ten świat odbierać. Robi tak dlatego, że ciągle czuje się atakowane i zagrożone, więc musi się bronić, co wyklucza akceptację. Dlatego, że ma do zrealizowania misję, którą jest własne przeżycie — a nie zrobi tego, poddając się rzeczywistości, ale projektując się na nią. Ono ma własny model świata, swoją mapę terytorium i uważa je za jedyne prawdziwe. Dlatego rzeczywistość staje się dla niego przeszkodą. Ego uważa siebie za jedyne źródło i jedyny początek (mimo że narodziło się już w rzeczywistości), więc korzysta z własnych osądów jako punktów referencyjnych. Chce mieć kontrolę,

Scanned by CamScanner

choć w świecie rzeczywistości żadna kontrola nie jest potrzebna ani możliwa, bo nie ma nic do stracenia ani do zyskania. Ego musi wykonać zadania, choć jedynym prawdziwym zadaniem jest życie samo w sobie. Zawsze udowadnia swoją wyjątkowość, mimo że jesteś wyjątkowością samą w sobie, tak samo jak każdy inny. Paradoksalnie, chcąc udowadniać swą wyjątkowość, Twoje ego robi dokładnie to samo, co każde inne ego, przez co nigdy tej wyjątkowości nie zauważa. Prawdziwa wyjątkowość jest oparta na indywidualności każdej duszy i niepowtarzalności karmy, a nie na posiadaniu innych przedmiotów niż pozostali ludzie. Ego potrzebuje także określonej wersji rzeczywistości, by udowodnić „prawdziwość" swoich przekonań, co uniemożliwia akceptację prawdziwej rzeczywistości — jest ona bowiem taka, jaką wybierze Bóg, a nie taka, jaką wybierze (a tak naprawdę stworzy) ego.

▮ Ćwiczenie

Zrób listę sytuacji, których nie akceptujesz, i znajdź w nich swoje przekonania. Zacznij od niej, a potem przez resztę swojego życia obserwuj swoje ja odbijające się w lustrze rzeczywistości i zmieniaj przekonania na takie, jakie dadzą Ci dostęp do zrozumienia, że to Bóg ma rację i nie może być inaczej. ▮

UTYLIZACJA

Na tym poziomie nie tylko akceptujesz to, co ma miejsce, ale także widzisz możliwości skorzystania z tego. Wojownik aikido akceptuje atak i wykorzystuje siłę przeciwnika do pokierowania jej w innym kierunku niż zamierzony przez atakującego. Aby móc spożytkować energię, którą dostajesz od rzeczywistości, sama akceptacja nie wystarczy, stąd też powstaje kolejny poziom świadomości, czyli utylizacja. Pozwala ona zrozumieć, że wszystko, co się dzieje, służy do czegoś, i jest wspaniałą okazją i zasobem.

Ego nie dostrzega w tym, co jest, okazji i możliwości, bo ma je wewnętrznie zdefiniowane i zajmuje się jedynie udowadnianiem istnienia tego, w co wierzy. Patrzy więc na taki kryzys gospodarczy i martwi się tym, że traci swoje zasoby. Ciało łamie nogę i ego żałuje tej sytuacji, bo myśli w kategoriach braku czegoś, co jest ważne (np. zdolności do podjęcia pracy). Ktoś się rozstaje i ego się boi, bo ma wrażenie utraty poczucia bezpieczeństwa. Ucieknie od tego braku w drugą stronę nazywa się szukaniem sukcesu. Ego chce stwarzać okazje, zamiast je zauważać, a to prowadzi do działania opartego na wysiłku. Wszystko jest szansą i okazją, bo życie jest prezentem dla człowieka od Boga, i wszyscy ludzie powinni to zauważyć. Ego nie myśli w ten sposób, stąd też dzieli świat na stwarzający możliwości i je odbierający. Tym samym prawo boskie jest zastępowane umysłowym i zaczyna się separacja, która zawsze uderza w człowieka, tracącego dostęp do nieskończonych możliwości. Patrząc w tej chwili (książka jest w całości pisana w czasie rzeczywistym) na swoją córkę, Mateusz dostrzega możliwość ucieszenia się, że się sama bawi i rozwija; patrząc na siedzącą obok żonę, uczącą się języka polskiego, widzi możliwość efektywniejszej komunikacji w tym języku; teraz córkę i żonę bawiące się razem traktuje jako wyraz szczęścia, jakim został obdarzony, mając tak wspaniałą rodzinę. Jest to patrzenie przez pryzmat możliwości i zastanawiania się, co da się z tymi wszystkimi faktami zrobić — cieszyć się, działać, nauczyć się czegoś, dać możliwość rozwoju itd. Każda kłótnia jest jako koncept zastępowana w utylizacji szansą wzrostu obu osób. Kryzys jakiegokolwiek rodzaju to szansa zmiany działania na bardziej adekwatne i nauka elastyczności. Czyjaś śmierć robi miejsce dla nowego życia, które w jakiejś formie się zmaterializuje. Umiejętność zauważania tych korzyści, gdzie każda strata robi miejsce dla czegoś nowego, to właśnie utylizacja. Tak jak w przypadku aikido, dostajesz dar w jakiejś

Scanned by CamScanner

postaci, ale od Ciebie zależy, gdzie go skierujesz. Odłączony od rezultatów, pozostawiając je Bogu, robisz to, co do Ciebie należy, z tym, co dostałeś — to jest właśnie utylizacja.

▮ Ćwiczenie

Chodząc po świecie, zadawaj sobie pytania: „Do czego to służy?", „Dlaczego mnie to spotyka?", „Co dzięki temu zyskuję?". Zwróć szczególną uwagę na to wszystko, co ego określi mianem „zwykłego", „negatywnego", „niekorzystnego" itd., i znajdź przekonania, z których te oceny wynikają. Ucz się akceptacji i korzystania z darów tao.

Zacznij przerabiać swoją przeszłość, wyszukując najbardziej bolące wspomnienia i dziękując za nie Bogu. Zacznij też rozumieć, po co się wydarzyły i dlaczego były potrzebne. Jedyną szansą na zerwanie z przeszłością jest pogodzenie się z nią, co zawsze daje początek wybaczeniu — fundamentowi wolności. ▮

WDZIĘCZNOŚĆ

Ten poziom świadomości pojawia się, gdy zaakceptowałeś rzeczywistość taką, jaka jest, i zauważyłeś, że to, co się dzieje, jest wspaniałą okazją do bycia szczęśliwym, realizowania się itd. Rozumiesz wtedy, że to nie jest Twoje, nie pochodzi od Ciebie, a jednak jest Ci dane jako dar od Boga — i wtedy pojawia się wdzięczność. To cudowna energetyka, dająca wspaniałą energię życia oraz poczucie bycia wybranym bez poczucia nadrzędności, którą dodałoby do tego ego.

Nie ma w niej niczego z pożądania, czyli odpowiednika ego wdzięczności. Pożądanie zawsze idealizuje, wdzięczność widzi ideał. Pożądanie opiera się na braku, wdzięczność na pełni. Pożądanie zawsze dąży do satysfakcji, wdzięczność sama w sobie jest

satysfakcją. Pożądanie zawsze dotyczy tego, czego się nie ma, wdzięczność tylko tego, co się ma. Pożądanie jest ciągle głodne, wdzięczność zawsze nakarmiona. Wdzięczność jest wstępem do miłości i do radości i stanowi cel sam w sobie. Jest niewymownie piękna, zawsze się cieszy i opiera się na czymś większym niż umysł. Wdzięczność to wychodzenie poza umysł i przechodzenie na energetykę serca, które otwiera się coraz bardziej. Daje oparcie w tym, co jest, nie wymaga niczego więcej, rozumie, że dostaje dokładnie to, co powinna. Jest wdzięczna bezwarunkowo, niezależnie od tego, co się dzieje. Jeśli oddasz jej sukces, wtedy nie staniesz się pyszałkiem, a jedynie pokorniejszym, obdarowanym uczniem czegoś większego. Ego na sukcesie będzie się pyszniło i rozbudowywało, wdzięczność odda ten sukces Bogu i zrozumie, że jest on prezentem od niego.

Ego nie potrafi być wdzięczne, bo nie ma za co być wdzięczne. Jest zbudowane na permanentnym braku, od którego ucieka w iluzję korzyści. Gdy już zdobędzie obiekt pożądania, wtedy to, co ma, przestaje być korzyścią, a staje się przedmiotem kontroli, bo przecież teraz powstaje zagrożenie, że się to straci. Nigdy więc nie jest zadowolone, bo albo czegoś nie ma i chce to mieć, albo już to ma, ale boi się, że to utraci. Nigdy nie opiera się na teraźniejszości i na tym, co ma, co jest fundamentem wdzięczności. Ego, dzieląc świat na lepszy i gorszy, nie potrafi spojrzeć na wypadek samochodowy jako boski prezent, nie umie się ucieszyć z tego, że ciało się rozchorowało, nie będzie dziękować, gdy zostanie pobite, skrzywdzone itd. A jednak wdzięczność obejmuje wszystko, również ból i cierpienie, które są siłą i rozwijają mięsień świadomości. Jeśli jeszcze nie potrafisz spojrzeć na życiowe tragedie jak na największe dary, masz przed sobą pracę.

Scanned by CamScanner

▮ Ćwiczenie

Zacznij dziękować w myślach za to, co się dzieje, i rób to za każdym razem, gdy to sobie przypomnisz. Dziękuj za to, że masz co jeść. Za to, że obudziłeś się rano. Za to, że masz rachunki do zapłacenia. Zrób z tego nowy sposób bycia. To, czy dziękujesz Bogu, czy tao, czy energii kosmicznej, nie ma żadnego znaczenia — dziękuj czemuś, co jest większe od Ciebie.

Zrób rachunek sumienia z przeszłości i zacznij dziękować za wszystkie tragedie i krzywdy, które Cię spotkały. Pozwól płynąć łzom oczyszczenia, nie uciekaj od bólu i za niego także dziękuj. Niech to, że Cię boli, zmieni się w coś większego niż Ty.

Za każdym razem, gdy cierpisz, dziękuj za cierpienie i proś Boga o więcej. Wyrażaj gotowość do przeżywania i przechodzenia przez to, od czego całe życie uciekasz. Ucząc się tego, zrozumiesz, co czuł Chrystus, oddając swoje życie za ludzkość. ▮

MIŁOŚĆ

Gdy jesteś wdzięczny za to, co Cię spotyka, otwierasz serce na miłość. To najpiękniejsze ludzkie energie, do których masz dostęp zawsze wtedy, kiedy pozwalasz sobie kochać. Ego nie umie, nie chce i nigdy nie będzie kochać, bo w miłości się rozpływa. Miłość jest bezwarunkowa i transcendentna, obejmuje wszystkie ludzkie czyny i zachowania, niezależnie od tego, za jakie te czyny i zachowania uchodzą. Nie ma granic, w przeciwieństwie do ego, które ciągle je wyznacza. Nie zna zasad i opiera się na pełnym wybaczeniu i zrozumieniu. Jest kwintesencją tego, kim może stać się człowiek, i bez niej życie zamienia się w jałową, pustą egzystencję. Jest absolutem, wyzwoleniem i sensem samym w sobie. Obejmując ego, miłość pozwala mu być takim, jakie jest, i w tej miłości ego się przegląda i rośnie w zupełnie inny sposób niż na poziomach

emocjonalnych. Kochasz więc siebie chorego i zdrowego, złego i dobrego, posępnego i rozentuzjazmowanego, smutnego i wesołego, młodego i starego. Kochasz bezwarunkowo, w pełni akceptując to, co jest. Zostawia Cię żona, a Ty kochasz ją i pozwalasz jej odejść, jeśli to ma się stać. I kochasz ją dalej, bo chcesz, żeby była szczęśliwa, niezależnie od tego, czy z Tobą, czy z kimś innym. Kochasz ją, więc kochasz siebie, nie masz czego żałować, nie wiesz, jak miałbyś to robić. Nawet gdy Cię boli, nawet gdy cierpisz, kochasz siebie. To najlepsze lekarstwo dla ciała, umysłu i emocji przenosi Cię w zupełnie inne wymiary życia.

Ego boi się miłości, bo w niej nie jest potrzebne. Wszystkie mechanizmy obronne nie mają sensu. Nie chcesz już wywierać żadnego wpływu, bo autentyczność jest jedyną istotą. Zatracasz dotychczasowe cele ego, które tracą sens i spadają na ziemię niczym domek z kart. Ego zawsze buduje kontrakty, czyli związki fantomowe, w których spodziewa się określonych korzyści. W miłości nie ma miejsca na udawanie, więc pojawia się łącząca parę uczciwość, szczerość, otwartość, pełne zaufanie i całkowita wrażliwość. Miłość to otwarte serce, które będąc wrażliwe, posiadło absolutną kontrolę — nie boisz się już odczuwać, nie można więc Cię zranić, bo przyjmujesz wszystko. Boli Cię też więcej, bo będąc bardziej empatycznym, odczuwasz cierpienie innych i rozumiesz, co oni czują. Nie kupujesz już masek złości, agresji, gniewu, niechęci, frustracji, ale odczuwasz substancję cierpienia, jakie każda z nich kryje, i to do niego się odnosisz. Jesteś pomocny w zupełnie inny sposób, bo sama Twoja obecność jest lecząca i uzdrawiająca, niezależnie od tego, czy znasz techniki zmiany osobistej, czy pomocy terapeutycznej. Jesteś gotowy cierpieć za innych, bo Twoja siła bierze się z zupełnie innego źródła i jest nieskończona. Rozumiesz, że Twoje zadanie jest zupełnie inne niż cele, które sobie kiedyś wyznaczałeś. Obserwujesz siebie i jeśli nie kochasz, nie jesteś sobą, spadasz znowu w sen, ale wyćwiczony mięsień

Scanned by CamScanner

świadomości pozwala Ci się po raz kolejny obudzić i mówić do ludzi z serca, nie z umysłu. Opierasz się nie na tym, co myślisz, ale na tym, co czujesz, i co za tym idzie, masz absolutny kontakt ze wszystkimi, bo źródłem informacji o świecie jest to, co jest, a nie to, co myślisz, że jest.

Miłość jest połykająca i wszechogarniająca, nie zależy ani od podmiotu, ani od czasu, ani od miejsca. Ego będzie chciało Cię przekonać, że kochasz kogoś, ale jego „miłość" jest oparta na algorytmach myślenia: jest określona w czasie, w przestrzeni, skierowana do określonych osób, przebiega w określony sposób itd. Miłość idąca z serca nie zna tych ograniczeń i jako bezwarunkowa obejmuje wszystko: morderców, gwałcicieli, oszustów, psychopatów itp. Nie dlatego, że jest bezsilna czy sama przyczynia się do zabójstw lub gwałtów, ale dlatego, iż rozumie, że im brakuje dostępu do tej miłości i dlatego robią to, co robią. Potrafi powstrzymać czyjeś działanie, obronić ciało, uciekać, potrafi działać i funkcjonować, i jednocześnie kocha. To jest poziom wibracji, jaki bywa odrzucany przez społeczne ograniczenia i stąd przemycany nie w logicznych encyklopediach i naukowych definicjach, ale w języku metafory, wiersza, piosenki, rzeźby itd. — w taki sposób, by ego nie zrozumiało i pozostało z boku. Ludzie, którzy wchodzą na ten poziom i z niego zaczynają żyć (np. Mahatma Gandhi, matka Teresa, Jezus z Nazaretu), są często odrzucani, zabijani, nieakceptowani, bo wiadomość, którą mają do przekazania, nigdy nie zostanie zrozumiana przez ego. Nie ma bowiem w tej wiadomości miejsca na wojnę, na gwałty, na rozboje, na atak i obronę, na cierpienie i ból, lecz na pokojowe współżycie i współtworzenie świata takiego, w jakim każdy chciałby żyć. W tym świecie nie są wymagane prawa inne niż boskie i nie obowiązują zasady kontroli, bo nie ma czego kontrolować. Ludzie odkrywają, kim są naprawdę, i komunikują się ze swego serca, podążając za głosem intuicji i oddając wszystko Bogu.

Ćwiczenie

Jeśli nie kochasz, cierpisz. Wyszukuj swoje przekonania, które powodują cierpienie. Rośnij, idąc śladami mistrzów, którzy oświetlali ludzkości drogę.

RADOŚĆ

Cieszenie się z życia to domena tego poziomu, kolejnej bezwarunkowej energii. Akceptujesz i umiesz wykorzystać dary tao, jesteś wdzięczny za nie i oto pojawia się możliwość cieszenia się z nich. To poziom szczęścia, ale nie szczęścia życiowego, które jest domeną umysłu. Ego za szczęście uważa to, co osiągnie, czyli sukces albo inną formę wyjątkowości: zakupy, które dadzą krótkotrwały strzał entuzjazmu, awans w pracy, będący powodem do dumy, większą ilość pieniędzy, partnera mówiącego komplement — dla ego wszystko to są bodźce, które dają powód do pozytywnych emocji. Ale poziom szczęścia bezwarunkowego nie zna powodów do radości innych niż szczęście samo w sobie. Każda sposobność jest odpowiednia, by czuć się połączonym z tym, co jest, i czerpać z tego całymi garściami.

M-ego nie czuje tego, co jest pisane. Może chodzi o telewizję, którą ogląda.

Nie ma czasu, gdy istnieje radość, bo istnieje ona poza tym wymiarem. Nie ma żadnych potrzeb ego, które domagałyby się realizacji. Nie ma niespełnionych oczekiwań, jest jedynie podziwianie dzieła stworzenia i pełne podłączenie do niego. Nie ma żadnego sprzeciwu wobec tego, co jest, ale frajda, że wszystko się dzieje i powinno się dziać. Nie ma obaw przed przyszłością ani zaszłości sprzed lat, bo pełna obecność potrafi korzystać z tego, co jest. Szczęście staje się odczuwalną energią i przyciąga innych,

Scanned by CamScanner

którzy w tym lustrze się przeglądają i mogą z niego korzystać. Radość tworzy magiczne pole, które obejmuje wszystkich dookoła. Jest absolutnie pozytywna i tą pozytywnością zaraża. Daje pełne spełnienie i nie potrzeba poza nią niczego innego. Jest chwaleniem dzieła tao i najpiękniejszym prezentem, z jakiego można czerpać. Jest celem każdego życia, choć nie wszystkie ego pozwolą na jego osiągnięcie. Im mniej zależy Ci na tym, co umysłowe, im bardziej przechodzisz na język swojego serca i podążasz za głosem intuicji, tym bardziej czujesz się szczęśliwy. Nic nie wyprowadza Cię z tego stanu, bo nie ma niczego, co mogłoby być silniejsze od bycia dzieckiem Boga.

Zwróć uwagę na małe dzieci i to, jak niewiele im potrzeba do szczęścia. Tak naprawdę nie potrzeba im nic — bawią się, cieszą, dbają o realizację potrzeb, mimo że nic intelektualnie o nich nie wiedzą. Wszystkie dzieci mają możliwość radowania się i każde z nich z niej korzysta, aż do pojawienia się ego. Wraz z postępującym rozwojem umysłu i podążaniem za nim dziecko będzie się identyfikować ze swymi historiami i szczęście bezwarunkowe zacznie ustępować zasadom, regułom i algorytmom ego. Dlatego często dopiero po latach, już jako dorosłe, wyćwiczone umysły, ludzie powracają do tej energii i zaczynają nią żyć. Bez niej życie nie ma żadnego sensu.

Ćwiczenia

Raduj się. I pomagaj w tym innym.

M-ego uważa, że ten rozdział wypadł słabo, ale że zyskało dwie linijki tekstu.

SPOKÓJ

To poziom, na którym nic, co ludzkie, nie jest w stanie wyprowadzić Cię z równowagi. Obejmujesz dualizm i łączysz jednocześnie przeciwności, pozostając cały czas w centrum. To oko cyklonu, w którym jest absolutnie cicho, mimo że na obrzeżach latają porwane zwierzęta, samochody itd. Ta cisza jest niezmącona, bo w środku pozostajesz połączony z substancją boskiej natury i rozumiesz, że jest ona nietykalna. Wiesz, że nie możesz umrzeć, mimo że wszystko się zmienia. Dotykasz zupełnie innej pewności — nieśmiertelnej — w której wszystko się zaczyna i kończy. Nie ma więc możliwości, by stało się cokolwiek, co mogłoby zmącić tę pewność, bo wiesz już, że Twój pobyt na Ziemi jest jedynie treścią dla formy, która jest spoza niego. Istnienie Twojej materii, czyli ciała, a także wirtuolandii, czyli umysłu, jest poza Tobą, bo pochodzisz z zupełnie innego miejsca. Jesteś w tym świecie, ale nie z tego świata. Mimo że wchodzisz do matriksa, to i tak zawsze pamiętasz, że jesteś spoza niego. To poziom najgłębszej medytacji, będącej całkowicie poza identyfikacją z umysłem i ciałem; poziom totalnego zespolenia z tao i czerpania z niego mocy pustki. Gdy łączysz przeciwieństwa, anihilują się one, co tworzy absolutną przestrzeń, mogącą się wypełnić wszystkim — i stąd bezpieczeństwo, które jest nie do poruszenia. Nie zależysz od niczego, nie zależysz od nikogo, jesteś pusty, więc jesteś spokojem. Jest to poziom kosmicznych wibracji, siły i świadomości wykraczającej poza ludzki umysł. Ego jest ciche, nie przeszkadza, bo nie ma komu przeszkadzać — jesteś poza nim. Nie ma gotowych reakcji, bo opuściły ciało, i tym samym jest ono wolne od nawyków, które wcześniej były zautomatyzowane. Wszystko jest zorganizowane perfekcyjnie i dzieje się w najlepszym porządku, którego nic nie jest w stanie zakłócić. Ani nikt. Żadna rzecz, jaka ma miejsce w świecie materii, nie ma na Ciebie już żadnego wpływu. To poziom absolutnego spokoju.

Scanned by CamScanner

Ćwiczenie

Czy jest coś, co wyprowadza Cię z równowagi? Poświęć swoje życie praktykowaniu uważności.

M-ego jest zadowolone z tego rozdziału.

POKORA

To poziom pochylonej głowy wiecznego ucznia tao. Ktoś wchodzi na ścieżkę uczenia się od Boga i decyduje się oddać mu wszystko. Oddaje Mu więc swoje lęki, swoje sukcesy, swoje pewności i niepewności, oddaje Mu cześć i szacunek i staje się pokornym obserwatorem czegoś zawsze większego. Pokora to wiedza o własnej niewiedzy, to zrozumienie, że nie rozumie się boskiego planu i pozostaje jedynie absolutne poddanie. Ten, kto jest absolutnie poddany, może mieć dostęp do wszystkiego. Jest więc ostatni, ale będzie pierwszy. Nie mając nic, ma wszystko. Będąc ubogim, jest najbogatszy. Ten uczeń nigdy nie wychodzi ze swojej roli szacunku do mistrzów, wiedząc, że mistrzem jest każdy człowiek, od którego można się czegoś nauczyć, a ostatecznym mistrzem jest Bóg. Pokornie słucha i szanuje wszystkich, wiedząc o tym, że każdy jest wartością samą w sobie. Każdy jest na tej samej ścieżce i zjawił się tutaj dokładnie w tym samym celu, więc traktowanie tych ludzi w tak równorzędny sposób jest oczywiste. Ciągle ćwiczy podstawy, nawet po długich latach medytacji wciąż zaczyna od tego samego, prostego ćwiczenia. Nigdy niczego nie neguje, nigdy nie ocenia, potrafi słuchać każdego, uważając go za kolejną ważną manifestację w swoim życiu. Rozumie, że każdy jest wysłany mu po to, by zrozumiał esencję życia. Stąd bierze się kompletna uwaga, jaką każdemu poświęca. Nie leni się, nie ucieka w żadne wymówki, robi dokładnie to, co powinien każdy pilny student jakiejkolwiek dyscypliny.

Ego nie może zrozumieć pokory, bo dla niego istnieją jedynie mechanizmy wyjątkowości; tym samym zawsze dąży do tego, by być lepsze albo gorsze (w tym przypadku ta gorszość też jest dążeniem do wyjątkowości). Dlatego ją wypacza mechanizmami skromności albo chwalenia się. W pierwszym przypadku wypiera własną niepowtarzalność i przyjmuje maskę jej unikania. W drugim wypiera zwykłość i przyjmuje maskę dążenia do wyjątkowości, zwracając uwagę na swoje „najlepsze" strony. Oba te mechanizmy mają na celu identyfikację z byciem kimś i unikanie wypartej części siebie i tworzą świat iluzji. Prawda ani nie jest skromna, ani się nie chwali. Prawda nie potrzebuje się bronić ani udawać swego istnienia.

Pokora to pochylenie głowy przed boskim dziełem i wszystkim, co jest jego manifestacją. To celebrowanie każdej chwili, każdego niepowtarzalnego momentu, i uczenie się zawsze i wszędzie. Pokorny uczeń jest adeptem sztuki życia, które odkrywa przed nim swoje tajemnice.

Ćwiczenie

Znajdź w sobie mechanizmy fałszywej skromności i chwalenia się i przestań podążać za jednym i drugim. Znajdź przekonania, z których te mechanizmy pochodzą.

Ćwicz poddawanie się i rozumienie, że wszystko dzieje się w jakimś celu, nawet jeśli na samym początku nie wiesz, po co, lub trudno jest Ci to zrozumieć.

SŁUŻBA

Na tych wibracjach zaczynasz pracować dla Boga, jedynego prawdziwego pracodawcy. Życzliwość staje się podstawą funkcjonowania. Twoim celem jest pomaganie innym i służenie im, a ja

Scanned by CamScanner

przestaje istnieć. Nie ma celów w takim rozumieniu, w jakim ego postrzega świat, bo celem Twego życia staje się podnoszenie jakości życia planety, na której przyszło Ci w tym wcieleniu żyć. Rozumiesz swoją istotę i swoją moc, umiesz korzystać z daru, w który zostałeś wyposażony. Służba w serwisie dla innych jest absolutnie socjocentryczna, w przeciwieństwie do egocentryzmu każdej osobowości. Nastawienie się na innych i skupienie się na ich potrzebach wypełnia całe Twoje jestestwo i wiesz, że żyjesz po to, by innym mogło być lepiej. Zobaczyłeś to, co było Ci dane, i kierujesz tę moc w stronę pomocy i życzliwości, szczerości i prawdziwej spójności. Obserwując, podejmujesz działanie, którego celem jest życie dla innych. Jako mąż oddajesz życie swojej żonie, jako mama swoim dzieciom, jako nauczyciel swoim uczniom, jako uczeń dyscyplinie, którą poznajesz, jako kobieta mężczyźnie, a jako mężczyzna kobiecie. Nie masz przywiązania do niczego, nie zależy Ci na wyniku, nie masz nic do osiągnięcia poza przeżyciem swego życia w prawdziwy sposób, a jedyną prawdziwością jest bycie narzędziem w rękach tao. Wiesz, że jesteś narzędziem w rękach czegoś większego i poddajesz się tej roli, niezależnie od tego, jak trudna ona jest. Na tym poziomie nie ma sensu realizowanie siebie bez innych, bo to ja już nie istnieje w takiej formie, do jakiej się przyzwyczajałeś przez całe lata. Powołanie, własna misja, wcielenie, zew, głos — to wszystko określenia, które próbują opisać ten stan znalezienia roli, jaka została przewidziana w tej karmie, i rozpoczęcia życia w tym, do czego się naprawdę urodziłeś. A urodziłeś się po to, by zbawić mnie. I każdą inną osobę. Możesz to zrobić jedynie, zbawiając siebie.

Ego nie służy, ale rządzi albo staje się niewolnikiem, w obu przypadkach zmierzając do kontroli. Ten pierwszy mechanizm daje mu władzę, ten drugi — poczucie bezpieczeństwa wynikające z jej braku. Oba służą do stworzenia iluzorycznych warunków odpowiadających modelowi świata. Ego nawet wtedy, kiedy

chce pomagać, kieruje się poczuciem wyjątkowości i specjalności. Chce się czuć przydatne i potrzebne. Gdy oddasz to Bogu, znajdziesz swoją misję i swój prawdziwy cel. Życie nabierze wtedy zupełnie innego wymiaru.

▮ Ćwiczenie

Kilka razy dziennie pomóż komuś bezwarunkowo, nie mówiąc mu o tym. Osoba, której pomagasz, nie może o tym wiedzieć.

Zacznij odsuwać się od celów ego, zastępując je takimi, jakie mają wartość transcendentną. Zrób rachunek sumienia, aby odróżnić jedne od drugich.

Rób rzeczy przez pryzmat przydatności dla świata. Niech każde działanie będzie obecne i celowe. ▮

OŚWIECENIE

Pierwszy raz Mateusz przeżył je w 2008 roku, gdy zdecydował się na samobójczy dla ego krok porzucenia wszystkiego, co do tej pory było dla niego ważne. Wcześniej oświecenie było jedynie konceptem poznawczym, zresztą zupełnie nieistotnym i niezrozumiałym. Gdy pojawiło się po raz pierwszy, Mateusz nie wiedział nawet, że to już TO. Przeżył stan, choć nie jest to stanem, w którym następuje odseparowanie od ego i wyjście poza nie, w pełni dotykające tego, czym jest tao — mimo że nie ma możliwości jego poznania. Po nim nigdy już umysł ego nie był wystarczającym punktem odniesienia, bo był nieprawdziwy.

Genezy oświecenia nigdy nie można się doszukać w żadnym logicznym, powtarzalnym algorytmie, bo jest ono darem; ale można stworzyć warunki, w których staje się ono dostępne. Te warunki to porzucenie ego — ale tego warunku samo ego nie jest w stanie spełnić. Innymi słowy: nie możesz chcieć porzucić ego, bo to

Scanned by CamScanner

samo ego ciągle buduje lepsze siebie w przyszłości. Nie możesz również chcieć go zmienić, wychodząc z założenia, że oświecenie jest lepsze niż jego brak, bo to również ego. Zawsze pojawia się niespodziewanie, a w każdym z tych przypadków umysł staje się czysty i pusty. Mateusz, ze względu na miłość (uczucie transcendentne), postanowił porzucić swoje powiązania z modelem świata, rezygnując mimo ogromnego lęku z tego, co dawało wcześniej ego poczucie bezpieczeństwa. Doszedł do momentu, w którym nie miało znaczenia nic poza miłością — włączając w to jego życie, które bez miłości straciłoby sens. Dla tej miłości postanowił zrezygnować ze wszystkiego, na czym kiedyś ego budowało swoją moc: z ciała, z pieniędzy, z firmy, ze znajomości, z żony, ze statusu, z autorytetu, z prestiżu. Jego model świata rozsypał się w ciągu bardzo krótkiego czasu, bo wszystko straciło znaczenie. I wtedy przebudził się po raz pierwszy.

Nie było sensu robić nic szczególnego i dlatego wszystko nabierało znaczenia. Można było siedzieć na balkonie przez całą noc i patrzeć przed siebie. Można było wyjść z mieszkania, pojechać na kebab i potem iść nad ranem na spacer nad rzeką. Każdorazowo wartość dowolnej rzeczy była taka sama, w przeciwieństwie do myślenia ego, które dzieli świat jakościowo — na lepszy i gorszy. Na pożyteczny i niepożyteczny. Nie ma poza tym modelem takiego podziału, dlatego wszystko ma niepowtarzalną wartość. Wszystko jest tak samo ważne, nie ma niczego, co byłoby nieważne. Nie ma znaczenia, co się robi, mimo że robi się tylko to, co się powinno — wybór jest dany i w pełni oczywisty. Nie ma celów do osiągnięcia, TO jest celem samym w sobie. Nie ma nawet konceptu drogi, choć życie jest drogą samą w sobie.

Nie jest się sobą. Nie ma czegoś takiego jak koncept ja, przez który można by postrzegać świat. Nie ma żadnej separacji między tao a Tobą, bo nie ma Ciebie, więc tao przepływa całkowicie przez pełną pustkę, jaką się stajesz. Nie ma żadnych przekonań ani

żadnej oceny, nie ma żadnych oczekiwań co do tego, co powinno się stać. Nie ma emocji, które wytrącałyby się w procesie postrzegania, bo nie ma postrzegania, a jedynie odbiór. Jesteś tylko obecny, odbierając wszystko, co się dzieje. Przyjmujesz wszystkie informacje tak, jak się pojawiają, bez ich wybiórczego traktowania. Nie ma zniekształceń informacji, nie ma generalizacji, nie ma usunięć. Wszystko, co się dzieje, powinno się dziać. Ponieważ jesteś w pełni otwarty na to, co się zjawia, nie ma żadnych projekcji — nie miałbyś czego projektować, bo będąc pustym w środku, nie możesz przekazać niczego na zewnątrz. Nie istnieje „zewnątrz", nie istnieje też „wewnątrz", jest jedynie obejmujące tao.

W pełni akceptujesz to, co się dzieje, nie stawiasz żadnego oporu niczemu. Akceptacja nie jest prawem ludzkim, ale boskim, bo tak naprawdę nie masz żadnego wpływu na rzeczywistość (jedynie na to, jak myślisz), więc walka z nią jest zawsze spalona na panewce. Akceptacja to zrozumienie, że nie może być inaczej, niż jest, i że zawsze będzie tak, jak ma być, i że zawsze było tak, jak miało być. Ponieważ nie ma oporu, nie ma walki umysłowej z wizjonerstwem dotyczącym rzeczywistości. Nie jest potrzebne robienie czegokolwiek innego niż poddanie, nie ma również podstawowego konceptu ego — że ono wie lepiej, jak powinien funkcjonować świat. Nie przychodzi Ci do głowy, że coś trzeba by zmienić, bo nie miałoby to żadnego sensu. Nic nie może być lepsze od tego, co jest. Niczego nie trzeba zmieniać, niczego nie trzeba ulepszać ani poprawiać, bo wszystko jest absolutnie doskonałe. Żyjąc doskonałością, jesteś w pełni poddany i oddany temu, co jest. Otrzymałeś dar i masz uczucie ogromnej wdzięczności. Wiesz, że nic poza tym nie ma już sensu i nic nie jest potrzebne. To, co jest, jest jedyne i nie ma niczego innego.

Wszyscy (i wszystko) są zrobieni z tego samego i są tym samym. Nie ma separacji, nie ma Ciebie ani innych, nie ma nikogo w takim znaczeniu, jak postrzega to ego. Nie ma ludzi, nie ma zwierząt,

Scanned by CamScanner

nie ma obiektów, istnieje „rzeczywistość", która jest wszystkim. Nie jesteś w stanie pomyśleć, że cokolwiek jest inne niż Ty. Wszystko jest tym samym, absolutnie tym samym, choć nie ma możliwości nazwania tego, czym to jest. Wszystko jest tak samo przydatne, potrzebne, ważne, mimo że te pomysły w ogóle nie przechodzą przez Twoją głowę.

Myśli są pod spodem i są wyraźnie odseparowane od wszystkiego. Wydają się zupełnie nieistotne, niewpływające na nic, tak jakby mała mucha latała po domu — wiesz, że jej obecność nic nie znaczy ani niczemu nie przeszkadza. Myśli są również bardzo odległe, bardzo ciche, bardzo spokojne, cały czas w tle; w przeciwieństwie do bycia wyznacznikiem, jak to jest w przypadku ego. Czujesz wszystko, co się dzieje, nie oddając ego tego, co się dzieje. Ego nie jest ani zabite, ani wyrzucone, po prostu rozumiesz iluzję jego istnienia i jest dla Ciebie jasne jak słońce, że go nie ma.

Nie patrzysz na świat umysłem, ale jesteś świadkiem, który nie ma żadnej formy ani treści. Obserwowane „rzeczy" stają się filmem, w którym „Ty" bierzesz udział, ale obserwujesz ten film, nie będąc jego częścią. Tym samym teraz ja piszę to, co widzi Mateusz. On zdaje sobie sprawę z tego, że jest czymś więcej niż to, co ma jako ciało, co ma jako umysł. Obserwuje film, w którym występuje, zwany jego życiem. Jego życie to historia, która mu się przydarza. I występuje w nim, będąc z tym filmem zidentyfikowany lub nie. Gdy obserwuje, widzi siebie w tym filmie. I wie, że ten film to jego życie. Wie, że ten film ciągle się zmienia. Wie, że ten film kiedyś się skończy. Ale to, co obserwuje, nie skończy się nigdy.

Percepcja jest wyostrzona w tak ogromnym zakresie, że umysł nie potrafiłby osiągnąć takiego stanu nawet stymulowany narkotykami. Obrazy są bardzo wyraźne, skontrastowane, pojawiają się kolory i doznania zmysłowe, jakich wcześniej nie było. Dźwięki są perfekcyjne, wszystko można oddzielić, ale wszystko jest całością.

Czujesz nieopisany błogostan. Nie jest to emocja, która mija, nie jest to nawet stan uniesienia; jest to absolutna, perfekcyjna błogość, przepływająca przez Ciebie miłością, spokojem, radością. Nie można tego stanu bodźcować, nie można go zapamiętać; jest on absolutem wszystkich odczuć, emocji i uczuć i poza nim nie ma niczego, co byłoby jakąkolwiek wartością. Jest to najprawdziwsze, najczystsze szczęście.

Masz dostęp do wiedzy absolutnej — wiesz wszystko, co wiedzieć powinieneś. To nie jest poziom wiedzy merytorycznej (nie chodzi o znajomość np. wszystkich języków świata), ale zrozumienie tego, czego dotyczy życie. Jest to niepowtarzalna, całkowita pełnia; nie ma potrzeby dowiadywania się czy poznawania czegokolwiek, bo masz już wszystko, o czym kiedykolwiek mogłeś marzyć. Jesteś wszystkowiedzącym głupkiem, bo mimo braku informacji wiesz dokładnie to, co wiedzieć można. Po prostu wiesz.

Nie ma czegoś takiego jak życie, nie ma czegoś takiego jak śmierć. Jesteś martwy i wiesz o tym, jesteś żywy i też o tym wiesz. Rozumiesz, że czysta świadomość wymyka się ponad to, co nazywasz życiem lub śmiercią, i że ten film to jedynie film. Masz odczucie i doznanie nieśmiertelności, w której cały czas się znajdujesz. Nie ma znaczenia, czy „będziesz żył", czy też nie — bo nie ma czegoś takiego jak życie lub śmierć.

Nie ma możliwości opisu tego stanu słowami, bo każde z nich odróżnia od siebie poszczególne elementy tego samego świata. A nie jest możliwe, by całość była podzielna, więc próba nazwania tego mija się z celem, bo oświecenie jest poza jakimkolwiek konceptem poznawczym. Paradoksalnie, choć można je przeżywać, nie można go doświadczać intelektualnie, lecz jedynie całościowo. A to wyłącza słowa i ich ograniczone możliwości.

Masz niewyobrażalne poczucie powrotu do domu — do prawdziwego siebie. Wiesz, że to właśnie jesteś Ty, że poszukiwania się skończyły, że nie ma już niczego więcej. Obserwujesz to

Scanned by CamScanner

jako niezmienny obserwator, widząc, jak wszystko dookoła Ciebie się zmienia. Jest to połączenie dwóch paradoksów: stałego ja w środku i zmiennego ja na zewnątrz. Rozumiesz prawo przemijania.

Mateusz przeżył TO kilkakrotnie w swoim życiu, rozpoznając je w kolejnych doświadczeniach. Po 2008 roku, gdy zdał sobie sprawę z tego, że TO jest, popełnił z braku wiedzy błąd oddania wspomnienia M-ego, które chciało do tego stanu wrócić. Oczywiście nie można wrócić do czegokolwiek realnego, opuszczając rzeczywistość, dlatego próba powrotu do przeszłości zawsze kończyła się fiaskiem. Teraz Mateusz cierpliwie ćwiczy i uczy się robić to bez żadnego celu. Jego trening uważności pozwala mu obejmować więcej, choć oświecenia objąć się nie da. Nie można objąć czegoś, co jest wszystkim. Obejmowanie to dotyczy praw określających umysł, potrafi się mu poddać i iść tak, jak należy. Nie ma nic piękniejszego i prawdziwszego niż TO.

Dla M-ego jest to niedoścignione marzenie. Cieszy się ono także, że zyskało trzy linijki tekstu, bo bardzo chciałoby już ukończyć tę książkę.

Zakończenie

Ta książka jest już ukończona. Była pisana przeze mnie, który prowadził Mateusza, aby mógł on pozwolić sobie na pisanie tego, co powinno być napisane. Tak samo jak zaczynał od napisania książki, której napisanie go przerasta, tak samo również się mylił — na pewnym poziomie on nie istnieje, więc nie ma go co przerastać. Niech słowa, które miałem Wam do przekazania, staną się drogowskazem na Drodze do tego, co najważniejsze — do Prawdy, do Miłości, do Boga. Życzę Wam wszystkim prawdziwości i życzliwości. Dziękuję za lekturę.

Nazwijmy mnie: Mateusz Grzesiak.

Scanned by CamScanner